



# 食育の日だより



## ○今月のテーマ「学校給食の行事食」

学校給食は、子どもたちの心身の成長と、健康の保持増進のために実施しています。単に「昼食」を提供するだけでなく、地場産物や旬の食材を取り入れ、季節にあった献立や行事食等を提供しています。今月の行事食は、12月22日（月）の冬至給食、23日（火）のクリスマス給食です。冬至給食ではかぼちゃを使ったほうとう汁、クリスマス給食では鶏肉料理やお楽しみのデザートを実施します。

また、“アジア版オリンピック”とも言われるスポーツイベント「アジア競技大会」と「アジアパラ競技大会」が来年度、愛知県で開催されます。大会前にアジアの国のことを知ってもらうために、給食でも『アジア・フレンドシップ給食』を実施します。12月は『ベトナム』の料理として、フォー、えびのつつみ揚げ、冷凍カットマンゴーなどを実施し、1月は『インド』の料理としてナン、ひき肉のスパイスカレー、サモサなどを予定しています。

給食を通して、地場産物を学んだり、他国の料理を味わったりして、食の知識を広げるとともに学習の一環になるように努めています。

## ○今月の食育レシピ「ほうとう汁」

### ★材料（4人分）

・とり肉（2cm角切り）	40g
・酒	小さじ1/2
・ほうとう麺	40g
・かぼちゃ（角切り）	60g
・さといも（半月切り）	1個（50g）
・白菜（1cm幅）	1枚（75g）
・干しいたけ（スライス）	1枚
・かまぼこ	20g
・だし汁	600ml
・合わせみそ	大さじ2

### ★作り方

- ①野菜やとり肉を切る。干しいたけは、水で戻す。とり肉に酒をまぶす。
- ②だし汁を中火にかけ、沸騰したらとり肉、かぼちゃ、さといも、干しいたけを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、ほうとう麺、かまぼこ、白菜を入れる。
- ④合わせみそで味付けをする。

※みそは種類によって味が異なるので、お好みで量を調整してください。また、具材ににんじんやねぎを入れてもおいしいです。

ほうとう



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：笹野 麻知世（栄養教諭）