

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぽくぽくだより」

12月号



(平成 29 年 12 月 1 日)

2学期の大きな行事である修学旅行や文化祭も終わり、もうすぐ冬休みです。

今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう

**好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事が楽しいです。**

子どもたちの中には、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったり様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少々食べられなくても栄養が偏ってしまうことはありませんが、あまりにも種類が多くなると心配です。また、食事が楽しくないでしょう。学校給食とは集団の力で、みんなと食べると食べられるようになったということもあります。

さて、今月のお話は少し早いですが、みんなでお祝いするお正月の晴れの料理「おせち料理」についてです。

年神様と祝う「おせち料理」に込められた願い

黒豆・・・しわがよらないように炊きますが、しわがよるまで元気でという意味です。

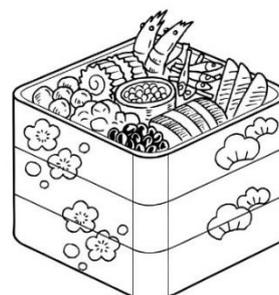
田作り・・・「ごまめ」ともいいます。むかしは、いわしを田んぼの肥料として使っていたので豊作を願う意味です。また、小さくても尾頭付きです。

酢ごぼう・・・「たたきごぼう」とも言います。細く長く堅実に。

数の子・・・子たくさん、子孫繁栄です。

昆布巻き・・・よろこんぶで、幸せをあらわします。

煮しめ・・・ぼうだら、れんこん、里芋、高野豆腐、絹さや・こんにゃく・ごぼう・梅花人參などそれぞれをおいしく炊いて盛りつけます。一度に煮つける「いりどり」もおいしいですね。



重詰めにもルールがあります。

- 一の重(口とり): 数の子、栗きんとん、日の出かまぼこ、だて巻き、二色卵 など
- 二の重(焼き物): ぶりの照り焼き、いかの松風焼きなど魚介を中心にした焼き物や  
竜田揚げ など
- 三の重(煮物): 黒豆、煮しめ、牛肉の八幡巻き、松かさいか など
- 四の重(酢の物): 酢ざかな、紅白なます、日の出えび、酢れんこん など

むかしは、年始に台所に立たなくてもよいように作り置きできる「おせち料理」がはじまったとも言われます。寒い季節なので、温かい料理が喜ばれますが、年末年始の行事や食べ物は伝えていきたいですね。おうちで作る物、買ってくる物、上手に組み合わせましょう。



## 作ってみよう！簡単チョコケーキ



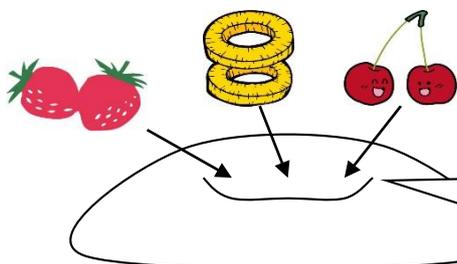
18cmのエンゼル型 1個分

<材料>

- ・ 卵 (Lサイズ) 1個
- ・ 砂糖 80g
- ・ はちみつ 大さじ2
- ・ サラダ油 100cc
- ・ 牛乳 70cc
- a { 薄力粉 130g
- ココア 大さじ1 1/3
- ベーキングパウダー 小さじ1 1/3
- ・ チョコチップ 適量
- ・ 粉砂糖 少々
- ・ 型に塗るサラダ油 少々

<作り方>

- ① オーブンは180℃に温めておく。
- ② ボールにaの材料を合わせてふるい、砂糖を3回にわけ、よく混ぜておく。好みでチョコチップも混ぜておく。
- ③ ②の中央に割りほぐした卵・はちみつ・サラダ油・牛乳を加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- ④ サラダ油を薄くぬった型に流し入れる。
- ⑤ オーブンで30分焼く。
- ⑥ 荒熱がとれたら、型から出し、よく冷めてから茶こして粉砂糖をふる。



生クリームをぬって、真ん中のくぼみにいちごなどの果物やフルーツの缶詰をいれて飾ってもいいですよ。