

越前町学校給食カレンダー

冬至・ふるさと献立



12月22日

【12月の給食目標】

正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

【献立名】

ごはん
牛乳
鶏鍋
冬至なんきん
手作りふりかけ
みかん



【献立について】

今日は冬至です。冬至には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「ん」のつくものを食べるほか、柚子を入れたお風呂に入る風習もあります。柚子は香りが強く、強い香りには病気などの悪いことを追い払う力があるとされてきました。また福井県では小豆とかぼちゃと一緒に煮る「冬至南瓜」を食べる風習がありますが、かぼちゃのかわりに里芋を食べる地域もあります。みなさんも「ん」のつくものを食べたり、柚子湯に入って、風邪をひかずに元気に過ごしてください。



【使用地場産物】

米 とうふ みそ さといも だいこん はくさいねぎ かぼちゃ

【クイズ】

私はだれでしょうクイズです。
私は長いです。
私は白い部分が多いです。
私は上のほうは緑色をしています。
私は野菜です。
私は誰でしょう。

【解説】

ねぎは体の調子を調えたり、風邪などの病気にかけにくくします。冬が旬の野菜で今が一番おいしい時期です。



答え

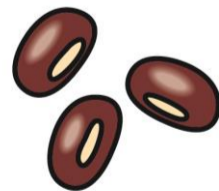
ねぎ

☆作ってみましょう☆

冬至なんきん

<材料(約4人分)>

かぼちゃ	… 160g	砂糖	… 大さじ2と1/2
小豆	… 24g	醤油	… 小さじ1/2
水	… 適量	みりん	… 小さじ1/2
		塩	… 小さじ1/5



<作り方>

- ①小豆はやさしく洗って、鍋に入れ、たっぷりの水で火にかける。
- ②沸騰したら、ザルにあげて煮汁を捨てる。(渋切り)
- ③もう一度たっぷりの水を加え、沸いたらアクをすくい取る。
- ④小豆が煮汁の表面から出ないように、水を加えながら中火で60分ほど煮る。
- ⑤小豆が柔らかくなったら調味料を入れ、水気がなくなったら火を止める。
- ⑥かぼちゃは2cm角に切る。
- ⑦かぼちゃは柔らかくなるまで蒸す。
- ⑧⑦のかぼちゃに小豆をかけて完成。

電子レンジで蒸す場合は、水を大さじ1入れ、ラップをふんわりかけて600wで約4～5分加熱する。竹串などをさして柔らかくなったか確かめてみましょう！

※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。