



きゅうしょくだより



1 2月 給食目標 冬を元気にすごそう

冬を元気で健康にすごすために

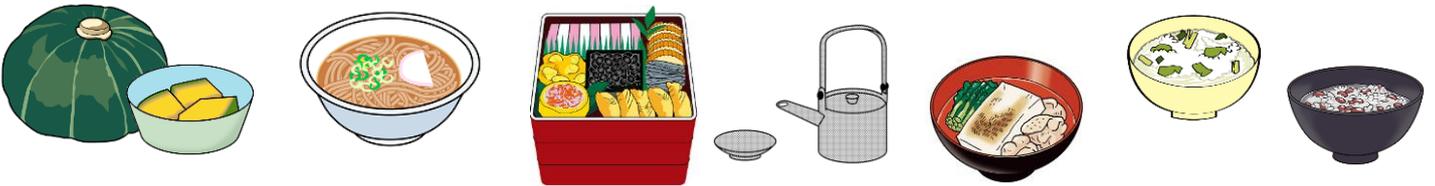


<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

和食と行事

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。(農林水産省ホームページより)

特に年末年始には、行事にちなんだ食べ物や料理を食べる機会が多くあります。冬至のかぼちゃ、年越しそば、おせち料理、お雑煮、お屠蘇、七草がゆ、鏡開き、小正月の小豆がゆなど、地域・家庭で様々な行事食がありますので、あらためて見直してはいかがでしょうか。



給食で世界旅行

12月15日(金) カリーブルストサンド アイントプフ バニラキプフェル

今回はドイツ料理です。寒冷な気候のドイツでは、保存のきく食べ物が発達し、その中でも有名なものがウィンナーやソーセージ類です。カリーブルストは、焼いたソーセージにケチャップとカレー粉をかけた簡単な料理です。軽食として人気があります。アイントプフは、色々な野菜を煮込んだスープで、ドイツの家庭料理です。「アイントプフ」は、ドイツ語で「一つの鍋で調理した」という意味です。具や味つけは家庭によって様々です。バニラキプフェルはドイツやオーストリアに伝わるクリスマスのクッキーです。キプフェルは三日月を意味し、ホロホロと軽い口当たりのお菓子です。

バニラキプフェル(材料 10 個分)

無塩バター	60g	さとう	25g
アーモンド粉	25g	小麦粉	75g
粉ざとう	少々		

- ①バターはやわらかく練る。
 - ②さとう、小麦粉、アーモンド粉は合わせてふるっておく。
 - ③バターと②の粉を混ぜ生地を作る。
 - ④10個に生地を分ける。手で転がして生地を細くのばし、オーブンの天板にのせて、端を丸め、三日月形にする。
 - ⑤160℃のオーブンで15分程焼く。
 - ⑥冷めたら粉ざとうをふる。
- *粉ざとうは雪を表します。焼き色があまりつかないように焼いてください。

