

# 給食だより 1月

さいたま市立大牧小学校  
令和7年1月7日  
NO. 9  
給食室

## 「寒」の食事を楽しもう!

「寒」は、こよみの小寒（今年は1月5日）から、1年でもっとも寒くなると日とされる大寒（今年は1月20日）をはさみ、節分（今年は2月2日）までの約1カ月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事があります。

### 「寒魚」を味わおう

あぶらがのって、おいしい魚があります。寒さは、寒ぶり、寒しじみなどの名前です。

あまみせなら並んでいます。

### 「寒卵」って知ってる？

にわとりがうむたまごの数は、へりますが、昔からこの時期のたまごは栄養があるとされてきました。

寒い冬の間、健康で過ごせるよう体をまも守ってくれる食べ物でした。

### とっても甘いよ、冬野菜！

ほうれんそうや小松菜、だいこんなど、冬に育つ野菜は、寒さで凍ってしまわないように糖分をたくわえる性質があります。

あま甘くした「寒じめほうれんそう」などがつくられています。

### 寒稽古とおしるこ

大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月」の行事に合わせ、道場にお供えた鏡もちをさげ、参加者におしるこをふるまうことがあります。

# 大牧小学校給食週間

1/23(木)~1/29(水)



23日から、大牧小学校の給食週間が始まります。学校給食の長い歴史を振り返り、給食に携わる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食について理解と関心を深める週間です。

大牧小学校では、給食集会や学年ごとに調理員さんへの作文、給食標語、夢の給食献立作成の取り組みをしています。また、献立には、昔の給食、さいたま市の姉妹都市・友好都市の料理などを取り入れています。

## 給食の数字のひみつ

20	給食をはこぶワゴンの台数
5	給食をつくる大きな釜の数
4	調理員さんの人数
580	1日につくる給食の食数
185	1年間の給食回数

## ※ 1月の給食室 ※

1月になって8時30分の給食室の温度が7℃のときがありました。給食室は、火を使っているので暖かいように思われますが、調理が始まって10℃前後です。1~2月はこんな寒い日が続きます。



冷蔵庫とあまり変わりません。



## つくって食べよう！冬野菜カレー（12月17日実施献立）

### 《材料》4人分

- ・鶏もも肉（小間切り）・・・150g
- ・たまねぎ（角切り）・・・250g
- ・にんじん（いちょう）・・・100g
- ・だいこん（いちょう）・・・150g
- ・れんこん（いちょう）・・・100g
- ・さつまいも（いちょう）・・・150g
- ・セロリ（薄切り）・・・30g
- ・にんにく（みじん切り）・・・少々
- ・しょうが（みじん切り）・・・少々
- ・ホールトマト（缶詰）・・・60g
- ・デミグラスソース・・・60g
- ・トマトケチャップ・・・大さじ2杯
- ・ウスターソース・・・大さじ1杯
- ・コンソメ・・・小さじ1杯
- ・食塩・・・少々
- ・炒め油・・・少々
- ・水・・・400CC
- ・バター・・・15g
- ・植物油・・・大さじ1杯
- ・小麦粉・・・30g
- ・カレー粉・・・小さじ1/2杯

### 《作り方》

- ① さつまいもは串がとおる程度に電子レンジでやわらかくします。（蒸してもよいです。）
- ② 鍋にバターと油を入れて火にかけます。バターが溶けたら、小麦粉をふるい入れ、炒めます。小麦粉が炒まったら（さらさらになります。）、カレー粉を振り入れなじませてカレールウを作ります。  
〔※カレールウは市販のものを使うと手軽に作れます。〕
- ③ 鍋に炒め油を熱し、にんにく、しょうがを炒めます。香りが出たら、鶏肉、セロリ、たまねぎ、にんじん、れんこん、だいこんを炒めます。
- ④ 水を加えて沸いたら調味料を入れて煮込みます。カレールウを入れよく煮込み、塩で味を調えます。
- ⑤ さつまいもをいれて仕上げます。