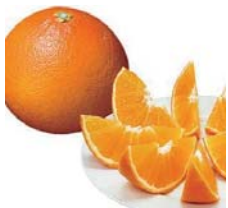


# 給食たより

## 食べ物ひと言メモ

### 「紅まどんな」



分類：愛媛果試第28号

原産地：愛媛県

紅まどんなは「南香」と「天草」との交配により愛媛県が育成したオリジナル品種です。

口の中いっぱい広がるゼリーのようなプルプル食感と甘い果汁が特徴です。外の皮が薄く果肉にピッタリとくっついているので、オレンジのように楕形にカットして食べるのがオススメです。

(えひめ愛フード推進機構 HP より)

令和2年12月

西条市立小松学校給食センター

今年も残すところ1ヶ月となりました。12月は、クリスマス・大掃除など年末年始の行事がたくさんあり、忙しい月です。1年をしめくくる大切な月を元気に過ごせるよう、バランスのとれた食事を心がけましょう。



## ～年末年始の行事食～



年末年始はクリスマスやお正月など、みんなで集まって食事をする事が多くなります。

昔の人の知恵が集まった行事食を引き継いでいきたいですね。

行事食にはそれぞれ由来があります。

### 冬至(12月21日)



冬至は1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。

かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、うどん(うどん)など「ん」の2回つくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。また、「冬至」→「湯治」、「ゆず」→「融通(ゆうずう)が利く」と語呂合わせをし、冬至にゆずの入ったお風呂に入れば、「健康で過ごせる(元気なら融通が利くことから)」と無病息災の願いを込めたものとされ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

### 年越しそば(12月31日)

そばは細く長く伸びることから「延命長寿」の願いや、他の麺類よりも切れやすいことから「今年1年の災厄を断ち切る」という意味があります。



### 正月(1月1日)

おせち料理の由来は、季節の変わり目の節目に稲などの豊作や無病息災などを願うために神様にお供えをし、無事を祈る節句行事が始まります。

お雑煮は、神様の祝福を受けた食べ物家族で分け合ってお加護を祈り、神様に感謝をする意味があります。



## ロシアの食文化と料理について知ろう!



### ☆食文化☆



ロシアは国土の大部分が寒冷な気候で、短く冷涼な夏と、長く続く厳寒の冬が特徴です。食糧確保が難しいことや気温が低いことから、保存食を多用した煮込み料理やスープが多く食べられています。

また、寒い冬を乗り切るために魚や肉などを燻製にしたり、牛乳をチーズやヨーグルトにしたり、食材が長持ちするように工夫してきました。寒さが厳しい為、温かいスープや料理を温かいうちに食べるために、一品ごとに配膳されます。

### ☆代表的な料理☆



#### 《ピロシキ》

小麦粉を練った皮で、肉・魚・野菜などの具を包み、オープンで焼いたり、油で揚げたりした料理です。

(編 明治 比べてみよう世界の食と文化HPより)



#### 《ボルシチ》

世界三大スープの一つとも言われています。ビーツの鮮やかな赤色が特徴の煮込みスープです。



ビーツ

### 小松高校生考案メニュー

## 鯛のトマトソース

#### 【材料(4人分)】

鯛 4切  
塩・こしょう 少々  
白ワイン 大さじ1  
オリーブ油 適量



トマト 小1個  
たまねぎ 1/4個  
しめじ 1/4株  
押麦 大さじ1  
乾燥バジル 少々  
しょうゆ 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
にんにく 小1片  
レモン果汁 小さじ1

洋風のトマトソースで、魚が苦手でも食べやすいように工夫してくれました。

#### 【作り方】

- ① 鯛に塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、鯛を皮目から焼く。
- ③ トマト(1cm角)、たまねぎ(みじん切り)、しめじ(小房)、にんにく(みじん切り)を切り、押麦を下ゆでする。
- ④ オリーブ油で、にんにく、たまねぎ、しめじを炒め、火が通ったら、トマトと押麦を加え、バジル、しょうゆ、塩、こしょう、レモン果汁で味を調える。
- ⑤ ソテーした鯛にソースをかける。