12月ひとくちメモひょう 令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお) 冬休みはお手伝いのチャンスです! ブロッコリーの だいこんの おかかあえ ちゅうかに した ぎょうじしょく さんこう 下の行事食も参考にしてね ねんまつねんし にほん でんとう ぎょうじ 年末年始は日本伝統の行事がたくさん ぼうぎょうざ イワシのうめに あります。おうちでのお手伝いをしながら たんたんめん ごはん ごはん ひっつみじる にほん でんとう ぎょうじ まな 日本の伝統行事を学ぶチャンスです。 今日から12月です。2学き、そ ブロッコリーが一番おいしく、た また、おうちの人が毎日を快適に過ご して2022年のしめくくりとして大 くさん収穫(しゅうかく)できるき すためにどんな家事をしているのかを知 切な1か月になります。きゅう食 せつは冬です。スーパーでかっ をしっかり食べて、よくねむり、 たときは、れいぞうこ内のやさい る、よい機会です。普段できないお手伝 体もうごかして、元気にすごしま しつではないところで保存(ほぞ ん) すると、ブロッコリーがよく冷 しょう。 いを質らすすんでしてみましょう。 えて、おいしく長持ちしますよ。 R さくらえびいり はちまんたい さんりんご はちまんたいさん ほうれんそうの ごまあえ とりにくの なっとう なめたけあえ やさいいため タルタル だいずと あえ 人ろみざかな たまごやきの ごぼうの とりつくね メンチカツ ミートボール わかめ はちまんたいさん くじょうねぎいり じゃがいもの ごはん ワンタン ごはん まるパン ごはん うどん ごはん みそしる スープ ネストロ・ マつみれじる じる じやがいもを料理(りょうり)すると 「チリソース」とは、トマトを使った 今日は、白身魚(しろみざか きゅう食クイズです。きょうの 今日は、「八まん平きゅう食」です サンマのつみれに入っている九条 (くじょう)ネギや特産品(とくさんひ あまからいソースのことです。あげ きには、じゃがいもの芽(め)と、み な)のフライとタルタルソースを 副菜(ふくさい)に入っている「な もののたれやサラダのドレッシング どり色になったかわや実のぶぶん パンにはさんで、じぶんで めたけ」はあるきのこを調理 をしっかりとりのぞいて料理(りょう につかわれています。にているソ ん)のほうれん草、りんごなども八ま 「フィッシュバーガー」をつくって (ちょうり)したものです。これは り)をしましょう。じゃがいもの芽 ん平市でとれた食べ物です。八まん スに「チリペッパーソ-ース」がありま みてくださいね。おこのみで なんのきのこでしょうか?①し すが、これはトウガラシをつかった (め)とみどり色のぶぶんには食べ 平市の自然(しぜん)のめぐみと、農 コールスローサラダを入れてみ めじ②えのきたけ③まつたけ とてもからいソースです。 てはいけない成分(せいぶん)が 家(のうか)の人たちに感謝(かん てもおいしいですよ。 正解は②えのきたけ です。 入っているので気をつけましょう。 しゃ)をしていただきましょう。 12 13 14 15 16 ペンネの こまツナサラダ わかめの かいそう クリスマス わか。, うめあえ もうかざめの ・ ちげ にくじゃが トマトソースに サラダ ほうれんそう サケラの とんかつ ハンバーグ オムレツ あまだれやき やさい ほうれんそう ごはん ごはん ロングライブ ごはん ごはん さつまじる ふう かぼちゃの のみそしる コッペパン みなさんの中には、食器(しょっ 「カレー」も「トンカツ」も外国から 「ポトフ」とは、もともとフランスの 今日は「クリスマスきゅう食」です 今日の主菜(しゅさい)の「もうかさ め」とは、宮城県(みやぎけん)や福 き)を手にもたないで食べている人 来た料理(りょうり)ですが、2つを 家庭料理(かていりょうり)でしたが 日本ではクリスマスにケ ることが多いですが、ドイツでは はいませんか?つくえにおいた食 合わせた「カツカレー」を考えたの 今では各国でアレンジされて食べ 島県(ふくしまけん)で冬にとれるサ は日本人です。あるプロ野球選手 「シュトレン」、イタリアでは「パネト-ネ」という、ドライフルーツが入った られています。1つのなべでにくと 器に口を近づけて食べるのは、見 メの一種(いっしゅ)です。多くのサメ はとても食べにくい肉質(にくしつ)で やさいをいっしょに長時間煮込(に ていてきもちがいいものではありま (やきゅうせんしゅ)がレストランで せん。食器を手にもち、ひじはつく 「トンカツにカレーをかけて食べた 伝統的(でんとうてき)なパン菓子 すが、もうかざめは癖(くせ)がなく食 こ)みます。具材(ぐざい)を長時間 えにつかず、せすじをのばして美し い」と注文したのがカツカレーの始 煮込むため、具がトロトロ、ホクホク (がし)を食べます。 べやすいので、煮物(にもの)やフラ いしせいで食べたいですね。 こなり、冬に合う料理です。 イでよく食べられています。 まりだといわれています。 ょ れんこんと ナムル ごぼうマヨ 1) あつあげの/ブリの はちまんたり ぶたにく サラダ サラダーぎょうざ そぼろに サワラ さんりんご ケチャップ あまから ゆずみそだれ あげに -ブル かぼちゃ だいこんの まめっこ ごはん ごはん ごはん __-どうふ みそしる 今日は「冬至(とうじ)きゅう食」で 小学3年生と6年生の国語で 年末年始(ねんまつねんし)はか もうすぐ2がっきがおわりま す。冬休み中も、毎日「はやね」 はやおき・あさごはん」を心が ぞくだけでなく、しんせきや知りあい この日に「ん」がつく食べものを は冬のきせつにかかわること の人たちといっしょに食事をするき かいがふえます。ひじをついて食 食べると運(うん)がよくなるといわ ばを学びます。土の中でそだつ 90 れています。かぼちゃは「なんきん」 ともよばれ、とてもえんぎのよい食 け、かぜなどに気をつけて生活 やさいや、あぶらがのった魚な べない、ちゃわんを手にもつなど、 ど、冬においしい食べものをあ しましょう。3がっきに、みなさん みんなが気持ちよく食事ができるよ べ物です。また、ゆずの実を入れた おふろに入ると病気(びょうき)をし つめてきゅう食にしてみまし が元気に登校(とうこう)するの うにマナーをいしきして食事をしま をたのしみにしています。 しょう。 ないといわれています。 正月(1/1~) とそ お屠蘇 人日の節句 (1/7) 冬至(12/22) 七草がゆ













