



料理の作り方については、スクロールしてご覧ください。

旬の食材



ブロッコリー



ねぎ



こまつな



だいこん



ぶり



ゆず

冬野菜の特徴

ねぎ、だいこん、かぶなど土の中で成長するものが多く、土に埋めておくと長い期間使え、保存性が高いのが特徴です。また、体を温めるはたらきがあるといわれています。



ブロッコリー



※ はま菜ちゃん  は、「子ども向け市内産農畜産物のPRキャラクター」です。

ブロッコリーは、日本では1945年以降、栽培が広がった野菜です。小さな緑のつぼがたくさんついていますが、この1つひとつが花のつぼみです。この花が集まったものを花蕾(からい)といい、花蕾と茎をブロッコリーとして食べています。



色が美しい
かぶとブロッコリーのサラダ



「かぶとブロッコリーのサラダ」の作り方はこちらから
<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kabutobroccolinosalad201512.pdf>



ねぎ



ねぎは大きく分けて「白ねぎ(根深ねぎ・ながねぎ)」と「青ねぎ(葉ねぎ)」があります。

どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ねぎは葉の上のほうまで土を寄せ、日にあたらないようにして育てます。寒くなると甘みが増します。



甘みを増したねぎをたっぷり使った

「すき焼き風煮」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/sukiyakifu202101.pdf>



中国料理にもねぎは
たっぷり使います
麻婆豆腐



「麻婆豆腐」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/mabodofu202001.pdf>



こまつな



こまつなは東京の江戸川区小松川地方の特産物でしたが、今では広い地域で栽培しています。横浜でも年間を通して栽培し、その収穫量が平成15年と18年には、全国第一になったことがあります。現在でも、都筑区・港北区・戸塚区などで多く栽培しています。

(横浜市HP 横浜の野菜より)

アクが少なく料理しやすいうえ、野菜でもカルシウムを多く含むなど栄養も豊富なので、給食でも1年中よく使います。寒さを迎えると甘みが増します。

平成27年度はま菜ちゃん料理コンクールの
受賞作品
はま菜ちゃん友達丼にも
「こまつな」が使われています

「はま菜ちゃん友達丼」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/hamanacyantomodachidon201911.pdf>



鶏肉とこまつなのスパゲティ

「鶏肉とこまつなのスパゲティ」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/shinano.pdf>





だいこん



1年中収穫されているだいこんですが、寒くなると甘みが増します。横浜では青首だいこんがはま菜ちゃんに選定されていますが、神奈川県内では、三浦半島に首まで白い「三浦ダイコン」があります。平均60cm、3Kg程度になる大型のだいこんです。大きいものは8Kgにもなるそうです。

三浦ダイコンは三浦の特産でしたが、今は生産のほとんどが青首だいこんになり、出荷量の1%にも満たない収穫量になっています。
(三浦市農業協同組合HPより)



甘みを増しただいこんに
豚肉の旨みをふくませた
豚肉とだいこんの煮物

「豚肉とだいこんの煮物」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/butanikutodaikonnonimono202010.pdf>

だいこんの歯ごたえを
残した
だいこんの中華炒め



「だいこんの中華炒め」はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/daikoncyukaitame202102.pdf>

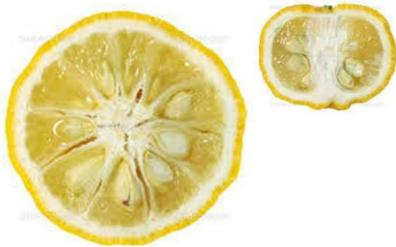


平成28年度はま菜ちゃん料理コンクール
入賞作品です。だいこんをたっぷり使った
酢豚風の味付けです。
はまなちゃんおかわりすぶた

「はまなちゃんおかわりすぶた」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/okawarisubuta201905.pdf>

ゆず



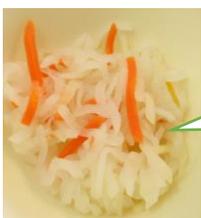
味や香りのアクセントとしてよく利用されるゆず。
冬至の日にゆず湯に入ると、風邪をひかないといわれています。

ゆずは12月が最盛期です。

給食ではさわやかな香りを生かした「ゆずしょうゆ」を作り、たらちりにかけて食べます。

「たらちり」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tarachiri202212.pdf>



なます
ゆずの香りが
さわやかです

「なます」の作り方はこちら

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/namasu202101.pdf>



たらちり
ゆずしょうゆをかけると
風味が増します

ぶり



年取り魚(年越しの食事につける魚)として「ぶり」はかかせません。長野県を境にして、東側は「さけ」、西側は「ぶり」を用意することが多いようです。ぶりも春に紹介した「さわら」と同じ出世魚で、

わかし(35cm以下)⇒いなだ(35cmから60cmぐらい)⇒わらさ(60cmから80cmぐらい)⇒ぶり(80cm以上)と名前を変えていきます。ぶりになるには5年以上かかるそうです。給食では脂がのりおいしくなった冬のぶりを「ぶりだいこん」にして提供しています。



ぶりの旨みをだいこんにしっかりと浸みこませた
ぶりだいこん

「ぶりだいこん」の作り方はこちらから
<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/buridaikon202101.pdf>

冬の行事と旬の食べ物

冬至と食べ物

冬至は1年でもっとも日照時間が短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、長い期間保存ができ、野菜の種類が少なくなった冬に重宝されていました。その上、体内でビタミンAにかわるカロテン(粘膜や呼吸器系統を守るといわれています。)、食物繊維も豊富に含まれています。まさに風邪が流行る時期にぴったりの食べ物です。ゆず湯も血行をよくするはたらきがあります。



冬至と「ん」がつく食べ物

夏の土用の丑の日には「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないと言われていましたが、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われていました。「ん」のつく食べ物を食べ、栄養補給するのは寒い冬を乗り切るための昔の人の知恵です。

(平成28年12月学校給食基準献立予定表より)



かぼちゃが入った
ほうとう

「ほうとう」の作り方はこちら
<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/houtou202012.pdf>

冬至七種 (「ん」のつく食べ物)

なんきん(かぼちゃ)
ぎんなん
にんじん
きんかん
れんこん
かんでん
うんどん(うどん)





正月と食べ物



元旦や五節句などの節日を祝うため、神様にお供えし、食べたものを「御節供(おせちく)」と呼んでいたそうです。おせち料理は本来正月だけではなかったのですが、江戸時代頃から特別にお正月の料理を「お節料理」と呼ぶようになりました。
お節料理には、縁起のよいものや願いが込められたものが多いです。
たとえば

数の子……卵の数が多いので子孫繁栄
田作り……五穀豊穡
黒豆……黒く日焼けするほどマメに(元気に)働けるように
伊達巻……知識がふえますように
えび……腰が曲がるまで長生きできますように などです。



「田作り」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/tazukuri201901.pdf>



節分と食べ物



節分は「立春」の前日です。

節分には、豆をまいたり、いわしの料理を食べる習慣があります。

昔は、形のない災害、病気、飢饉など人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていました。そこで、五穀の中でも邪気を払うといわれる大豆で鬼を追い払いました。

また、鬼は、いわしのおいと柁のトゲが苦手とされていたので、柁にいわしの頭を刺した物を玄関先に飾る風習もあります。(参考:暮らしの歳時記)

給食では豆を使った献立がたくさんありますが、2月は特に豆・大豆製品を使った料理(呉汁・揚げだいず・納豆・きつねうどん・白玉ぜんざいなど)を多く取り入れています。



児童が食べ易いようじゃがいもを揚げ
るなど調理法を工夫した
変わり五目豆

「変わり五目豆」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/kawarigomokumame202007.pdf>



味がよく浸みこみ、小骨まで柔らかくなったいわしの煮

「煮魚」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/utsukushigaokanishi.pdf>

味がよく浸みこんた
金時豆の煮豆

「煮豆」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/kondate/moutokushi.pdf>



児童に好評
揚げだいず

「揚げだいず」の作り方はこちらから

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/lunch/agedaizu201609.pdf>

