

# 12月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 伝統食にふれていますか?

今年も残すところ1か月となりました。朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためには手洗いをしっかりしていきましょう。さて、ご家庭では日本の伝統行事にどのくらい触れているでしょうか。12月には「もちつき」が多くの園で実施されます。お正月を迎える前には、餅をついて気分を盛り上げ、鏡餅を飾って新年を迎える準備をしました。元旦の朝には家族の健康と子どもの健やかな成長を願って「おせち料理」とお雑煮を食べる風習があります。将来お子さんが日本古来の祝い事と食べ物との関係やそのいわれ、内容が答えられるような機会にしていきたいですね。

### お餅ができるまで

材料：もちごめ



- ・むしてつかう
- ・ふだんのお米よりネバネバしている

作り方



①もちごめをむす。

→



②蒸したもちごめをうすに入れる。

→



③きねをふりあげてもちをつく。

↓



④うすから出して、ちぎったりまるめたりして形を作る。

←



⑤できあがり。

- ★日本では昔からうれしいことがあるときに餅をついてお祝いするという習慣があります。
- ★特にお正月は「来年も元気で過ごせますように」という願いを込めてみんなでお餅をつきます。

ぼくのわたしのおうちの「おぞうに」にはなにがはいているかな?

## もちピザ

おもちで作る甘くないおやつ

(4人分)

- 切りもち 2枚
- 玉ねぎ 1/8個
- 赤・緑ピーマン 1/2個
- プチトマト 2個
- サラダ油 少々
- ピザソース 大さじ1
- ピザ用チーズ 30g

(作り方)

- ①切りもちは1枚の厚みを半分にし、全部で4枚にする。
- ②玉ねぎとピーマンは細切りに、プチトマトは半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を薄くしき、もちを並べ両面に焼き色がつくまでふたをして焼く。
- ④③のもちの上にソースを塗り、チーズと②の野菜をのせてふたをし、チーズが溶けるまで中火で蒸し焼きにする。

### 食べ物クイズ

Q. お米からはいろいろなものが作ることができますが、次のうちお米から作ることができるものはどれでしょう?

- ①ぎゅうにゅう ②とうふ ③めん

