

# 12月 給食だより



令和4年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場



年末年始はクリスマスやお正月など行事が多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。もし、食べ過ぎた場合は次の日を少し控えめにするなど、調整するようにしてみましょう。生活習慣にも注意です。



## てつく 手作りみそ、ただいま熟成中...



岩出市山にある「愛SUNさん工房」さんで、給食用にみそを作っています。大量に作ることは難しい手作り品なのですが、給食で使う4回分をご用意していただきます。第一段は9月に仕込んだもので、12月と1月に使う2回分をご用意いただきます。3か月以上の手間をかけて作る手作りの味、いつもと違うみその味を味わってみてください。第二弾は年内に仕込み、2、3月に給食で使います。みそに使われる材料の米も地産地消にこだわり、岩出市産のものが使われています。



岩出市産の米に丁寧に麹をつけている様子。



みその素「みそ玉」。ここから3か月以上かけてみそになる

げんりょう 原料が大豆

### みそ豆 知識

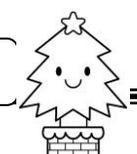
みそは、蒸した大豆に麹と塩を加えて発酵させたもので、麹の違いで「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」に分かれます。関西は米みそがほとんどで、お雑煮などにも使われ、なじみが深いですね。

みそマップ

- 米みそ (大豆+米こうじ)
- 麦みそ (大豆+麦こうじ)
- 豆みそ (大豆+豆こうじ)



## 12月の献立より



### 「冬至献立」

冬至は1年の中で太陽が出ている時間が最も短くなる日です。逆に言うと冬至を境に日は伸びていくので、太陽が再生する日とも考えられていました。なので、冬至に食べる物には縁起をかついだり、太陽に関係したりするものがあります。例えば「ゆず」は来年も風邪を引かないように、「んが付く食べ物」を食べて運がつくように、日が短く野菜が育ちにくい冬でも保存が効く「かぼちゃ」で栄養が補給できるように、という具合です。

給食ではゆずの皮とかぼちゃをいれた「ほうとう」を冬至献立として出します。みなさんが風邪を引かない、よい1年を迎えられるようにと願って作ります。



### 「わかやマーボー豆腐」

和歌山県から給食への地場産物活用事業として、鹿肉を提供いただきます。ただ、あまり食べ馴染みがないことから、比較的味や香りが強いマーボー豆腐に入れて食べやすいようにして出そうと思います。また、味のポイントとして梅酢から揚げなどでおなじみの「梅酢」を少量入れることで全体の味の引き締めになるようにします。

和歌山県産の鹿肉と梅酢を使用したマーボー豆腐、その名も「わかやマーボー豆腐」どんな味が楽しみにしててください。



### 「なばな」

春になると道端できれいな黄色い花を咲かせている「なばな」、なばなには2種類あり、よく見かけ黄色い花のものは「在来種」と呼ばれるものです。もう一つの「西洋種」は岩出市の特産品で「在来種」に比べると、葉が深い緑色をしているのが特徴です。両方とも食べることができ、有名な食べ方では天ぷらやおひたしがあります。給食ではじゃこ和えた「なばなのじゃこ和え」として出します。なばなは冬から春にかけて食べられる植物

です。まだ遠い春を思い浮かべながら食べてみてはいかがでしょうか。

