

# 給食だより

令和7年12月号

佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

朝晩の寒さが日に日に増し、本格的な冬の訪れとなりました。寒くなり空気が乾燥するこの季節になると、かぜやインフルエンザなどの感染症が心配されます。寒さに負けない体づくりのため、早寝早起きを心がけ、栄養バランスの取れた食事をしっかり摂りましょう。

佐倉市は江戸時代より城下町として栄え、明治時代には現代社会の礎となる先覚者が多く活躍しました。学校給食では、このような歴史や文化を、食を通して児童生徒に伝えるために、4月「津田仙献立」、11月「城下町佐倉・江戸ぐるめ」、12月「クララメニュー」など、「佐倉学」を取り入れた献立を毎年継続して実施しています。

また、佐倉市教育委員会社会教育課の協力で、「津田仙献立」などの給食写真やレシピがパネル展で展示されました。（令和7年6月、夢咲くら館）佐倉市のホームページで展示の様子が公開されています。ぜひご覧いただき、ご家庭でも佐倉学について話題にいただけると嬉しいです。



「佐倉学に関するパネル展」で検索

教えて！

ジョーくん「佐倉学」ってなあに？



「佐倉市」について学ぶこと。  
それが「佐倉学」でござる。

「佐倉市」について？



そうじゃ！  
「佐倉市」には  
良いところがたくさん  
あるでござるよ。



印旛沼などの恵まれた  
自然



原始・古代からの  
歴史



城下町として培われた  
文武両面にわたる  
文化



好学進取の精神に富み、  
優れた業績を残した  
先覚者



自分たちの暮らす佐倉市のこと  
を知ると、とても誇らしい気持ち  
になるね。



私たちも佐倉の先覚者の方々に負けない  
ように、失敗を恐れず、新しいことに挑戦  
したいわね！

佐倉について新しいことを知ったり、出掛けてみたりする  
ことも佐倉学でござるよ。

さくらっ子たちには、「佐倉学」を通して、豊かな感性と  
人としての品格を育て、郷土に対する理解と誇りを持ち、  
実践できる人になってくれることを期待しておるぞ！



好学  
進取

学校給食を通して楽しみながら 佐倉について詳しくなろう！

## 津田仙献立



津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。

アスパラガスやキャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、いちごなどを取り入れた献立を、命日の4月24日頃に実施しました。



## 城下町佐倉・江戸くるめ

江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給食を、11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施しました。



## クララメニュー



クララ・ホイットニーが執筆したレシピ本「手軽西洋料理」には、スープや野菜料理、パイやマフィンなど、多くのレシピが掲載されました。



## 《西洋野菜のマリネ》

### 【材 料】

- ・キャベツ 2枚 ・アスパラガス 3本 ・人参 1/6本
- ・きゅうり 1/2本 ・ロースハム 4枚
- ★サラダ油 大さじ1 ★米酢 大さじ1
- ★レモン果汁 小さじ1/2 ★塩 小さじ1/3
- ★こしょう 少々

### 【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、アスパラガスは斜め切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
  - ② 鍋に沸騰した湯を用意し、①の野菜を固いものから順番に入れてゆでる。
  - ③ 野菜はしんなりする程度にゆで、ざるにあげて水で冷やす。冷やした後はしっかり水気を絞っておく。
  - ④ ハムは短冊切りにしておく。
  - ⑤ ★のドレッシングの材料をよく混ぜ、③と④を和える。
- ※冬はアスパラガスの代わりにブロッコリーがおすすめです。お好みの野菜でお試ください。

## 《やたら漬け》4人分

### 【材 料】

- ・大根 50g ・人参 25g ・ごぼう 25g
- ・きゅうり 1/2本 ・おろし生姜 小さじ1/5
- ★濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★みりん 大さじ1 ★砂糖 小さじ1弱

### 【作り方】

- ① ごぼう、きゅうりは薄いいちょう切りにする。大根、人参は1センチ角くらいの薄い色紙切りにする。
  - ② ごぼうはさっと下茹でしておく。
  - ③ 鍋に生姜と調味料を入れて煮立て、ごぼうと人参を煮る。
  - ④ ごぼうがやわらかくなったら、大根を入れて煮る。
  - ⑤ 大根が半分くらい煮えたら、きゅうりを入れてさっと煮る。
- ※大根ときゅうりは、歯ごたえを残した方がおいしいです。  
※やたら漬けは、刻んだ大根などの野菜を調味料でさっと煮て漬け込んだ漬物です。家にあるものを「やたら」と混ぜ込んで漬け込むことから名付けられました。

## 《りんごのパイ》4個分

### 【材料】

- ・サークルパイシート 4枚 ・グラニュー糖 大さじ1.5
- ・無塩バター 10g ・りんご 小1個(240g位)
- ・シナモン 少々 ・レモン果汁 少々

### 【作り方】

- ① りんごは皮付きで8等分して芯を取り、5mm厚さにスライスする。溶かしバターとグラニュー糖、シナモンとレモン果汁を合わせて、りんごを程よい固さに煮る。
  - ② 10分ほど室温に置いたサークルパイシートに、①を4等分にのせる。半分に折り、フォークで縁取りする。
  - ③ 200℃のオーブンで15～20分程度、パイ生地がこんがりするまで焼く。
- ※旬のりんごがおすすめですが、冷凍のりんご煮を使用しても簡単に美味しく出来上がります。