



食育だより 12月号



平成30年12月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年の冬はのんびり屋さんなのか、まだ比較的暖かい気候が続いています。しかし、空気はだんだんと乾燥してきています。外で元気に遊んだ後は、うがい・手洗いをしっかりしている子どもたちの姿に大人のこちらが、気づかされます。今年も残りわずかです。風邪などひかず、元気に年を越しましょう。

ご存知ですか？おせち料理

＜おせち料理に込められた願い＞

おせちは、漢字では「御節」と書きます。「節」とは神様をお祭りする日のことです。一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。

おせち料理はもともと、神様にお供えしたものを、後から家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたためです。様々な願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。

＜なぜお正月におせちを食べるのでしょうか？＞

お正月には、すべてのお家に同じだけの幸せがやってくるそうです。その幸せがお家にとどまってくれるまで3日ほどかかるのですが、その幸せは「流れる」ものと一緒に流れてしまうという弱点があります。お家の中の流れるものとは、「水」を意味し、幸せをとどめておくために水をできるだけ使わないようにするという考えがありました。このことから、水をたくさん使う「料理」をできるだけしないですむように、日持ちをする料理をふたの付いた重箱に入れたおせち料理を食べるという習慣が根付いたそうです。

＜基本の料理＞

- 祝い肴：黒豆、数の子、ごまめ（田作り） など
- 煮しめ：昆布巻き、手綱こんにゃく、八つ頭 など
- 酢の物：紅白なます、ちよろぎ、酢蓮 など
- 焼き物：鯛、えび、鰯（ぶり）、うなぎ など

＜お重の段にも意味がある＞

- 一の重：祝い肴（お酒の肴になるもの）
 - 二の重：口取り（甘味の料理）
 - 三の重：焼きもの（海の幸を焼いたもの）
 - 与の重：煮物（野菜などの山の幸）
- ※縁起が悪いので‘四’ではなく‘与’



＜おせち料理の意味＞

- 黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
- 田作り／「豊作を祈る」
- 昆布巻き／「毎日の健康をよる“こぶ”」
- れんこん／「先々の見通しがきくように」

など

伊達巻の意味に

フィーチャーしてみました

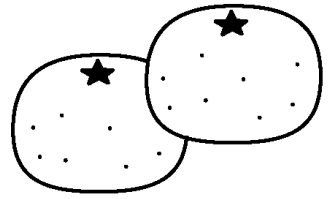


- 「知識・華やかさ・子孫繁栄」の意味
- 知識：巻物に似ていることから知性の象徴
- 華やかさ：おしゃれな人の「伊達者」から
- 子孫繁栄：卵とつかった料理から

果物ご紹介コーナー

今月は「みかん」です。柑橘類の原産地はインドから東南アジアといわれ、世界中に100種類以上あります。みかんは温州みかんとも呼ばれ、日本独自の品種です。

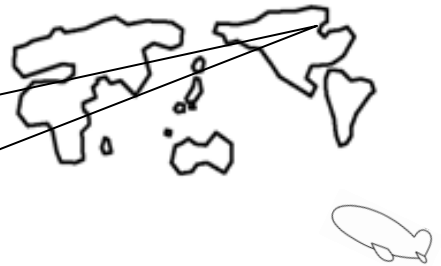
ビタミンCを多く含みカロテンやクエン酸も豊富で、疲労回復や風邪の予防、回復に効果があり、美肌作りには欠かせない果物です。捨ててしまうことも多い袋やすじには、ビタミンCの吸収率を高め、毛細血管を強くする効果のあるビタミンPが含まれています。みかんのオレンジ色の成分、βクリプトキサンチンには、骨粗鬆症になりにくいとされています。またガンの抑制する効果もあるとして注目されています。



世界の料理を食べよう

12月3日(月)は「アメリカ料理」を堪能します!!

ジャンバラヤ コールスローサラダ
チャウダー 果物
〈おやつ〉
アップルパイ



— 高野豆腐のじぶ煮 —

〈材料・4人分〉

高野豆腐	3枚	油	大さじ1/2杯	れんこん	90g
かたくり粉	大さじ1杯	鶏肉	150g	さやいんげん	30g
油(揚げ油)	適量	人参	90g	だし汁	200g
		椎茸	4枚	砂糖	小さじ4杯
		たけのこ	90g	しょうゆ	大さじ1杯

〈作り方〉

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して、よくしぼり、10~12等分に切る。
- ② ①にかたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 人参、れんこん、たけのこは乱切り、椎茸は4等分に切る。
- ④ さやいんげんは2cmくらいの長さに切り、茹でておく。
- ⑤ 鍋に油をしき、鶏肉と③の根菜を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、椎茸と調味料を加えて、味を調える。
- ⑦ ⑥に②を加えて、さっくり混ぜ合わせる。



文責：栄養士