

食育だより

3月号

令和7年3月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

クラスの出席人数を給食室に伝えてくれる人数当番。すいか組さんの見習いとしてばなな組さんも一緒に来てくれるようになりました。先輩として頼もしい姿を見せてくれるすいか組さんにしっかりついていくばなな組さん、給食室から見ることでできる微笑ましい光景の一つです。

祝い事に欠かせない‘赤飯’



赤飯は、小豆のゆで汁で、もち米と小豆を蒸して、赤い色をつけたおこわです。祝い事の時に赤飯を作って食べたり配ったりする風習は、江戸時代頃から一般的になったといわれています。

現在でも、お食い初めや卒園式、誕生日、結婚式などの人生の節目を祝う食事として食べられています。

<地域によって変わる赤飯>

赤飯には、小豆以外にも、ささげや甘納豆、栗や芋などを入れている地域もあります。また、もち米を染める時に、小豆のゆで汁ではなく、しょう油や食紅などを使ったり、甘い味付けにしたりするところもあります。このように、「赤飯」といっても、各地域によって違いがあります。

例えば…

甘納豆赤飯 : 北海道・青森県・山梨県

落花生赤飯 : 千葉県

ささげ赤飯 : 関東地方

里いも赤飯 : 福井県

しょうゆ赤飯 : 新潟中越地方

<なぜ赤くするのでしょうか？>

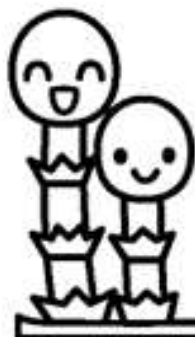
古代より、「赤」は邪気をはらう力があるといわれていました。魔よけの意味を持つことから、もち米を赤い色に染めた赤飯が、祝い事に出されるようになったといわれています。

出典：たのしくたべようニュース



* * * * * 1年間を振り返ってみましょう

子どもたちは、成長していくにつれて少しずついろいろなことができるようになります。「スプーンや箸を上手に持って食事ができた」、「食べたいものや好きなものが増えた」、「家族や友たちと一緒に楽しく食べることができた」、「朝ごはんを食べた」、「食べ物のことを話題にした」など、この1年間でできたことやできるようになったことなどを、子どもと一緒にふりかえってみませんか？



世界の料理を食べよう

3月10日(月)は「韓国料理」を堪能します!!

ご飯

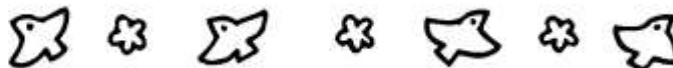
タッカルビ

わかめスープ

果物

<おやつ>

チヂミ



3月のメニューより



青井保育園では毎月、お誕生会の日にお祝いの意味を込めて、「赤飯」を炊いています。食べやすいように、うるち米ともち米を合わせています。ご家庭にある炊飯器で簡単にできる作り方をご紹介します。

— 赤飯 —

<材料・4人分>

米(うるち米)	150g
もち米	150g
小豆(乾)	30g
ゆで汁	330cc
ごま塩	適量

炊くときの水分量の計算の目安

米100gに対しては

1.2倍の水分量で計算

もち米100gに対しては

1.0倍の水分量で計算

米 150g 水 180cc

もち米 150g 水 150cc

よって 330ccになります

<作り方>

- ① 米ともち米を一緒に研いで、ザルにあけて、水気を切っておく。
- ② 小豆はザルに入れて、ボウルを重ねて、流水で2回ほどさっと洗う。
- ③ 鍋に②を入れて、たっぷりの水を注ぎ中火にかける。
- ④ ③のゆで汁の色が変わってきたら、ザルにあげて水気をきる。(渋きりといひます)
- ⑤ ③の鍋をきれいに洗ってから、④の小豆と水を1ℓほど入れて、中火にかける。
- ⑥ ⑤が沸騰したら弱火にし、20~25分茹でる。
- ⑦ 小豆が軽くつぶせるくらいの柔らかさになったら、ボウルにザルを重ねて茹でこぼす。(この時、ゆで汁は使うので捨てないように)
- ⑧ 炊飯器に①の米を入れて、⑦のゆで汁を分量どおりに入れる。(ゆで汁が足りない場合は水を足す)
- ⑨ 炊飯のスイッチを入れる。
- ⑩ 炊き上がったら、茶碗に盛り、ごま塩をふる。

