



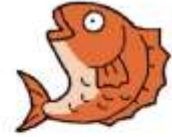
令和5年1月
認定こども園あおがき

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を食べて一年を健康に過ごしましょう。

今月のテーマ ～食の計は元旦にあり～



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

おせち料理



おせち料理にはそれぞれ意味があります。
かずのこ…子孫繁栄
黒豆…まめに働き、まめに生きる
きんとん…金運への願い
田作り…豊作の願い
えび…腰が曲がるまで長生き
伊達巻き…学問・教養を持つことを願う
昆布巻き…「喜ぶ」にかけた縁起物

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は角もち、西日本は丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあると言われています。

食育クイズ

Q. おせち料理の中で「将来の見通し」を表す食材は？

①ごぼう ②れんこん ③さといも

A. 正解は②

れんこんには穴があり、向こう側が見通せることから、「将来の見通しがよい」縁起物となっています。おせち料理では、筑前煮や煮しめ、酢れんこんなどにして食べられます。

今月の新メニュー 飛鳥汁

飛鳥汁(あすかじる)は牛乳と鶏肉、季節の野菜が入った奈良県の郷土料理のおみそ汁です。野菜にもよい味がつき、特にスープがおいしくなります。鍋料理の残り野菜などで簡単に作れます。寒い冬には、身体を温める汁物がおすすです。

《材料4人分》

鶏むね肉…80g
白菜…1~2枚
人参…50g
春菊…50g
えのきたけ…20~30g
ごぼう…20~30g
木綿豆腐…1/3丁
薄口しょうゆ…大さじ1/2
みそ(あれば白みそ)…大さじ1
牛乳…150cc
だし…400cc

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐以外の材料を柔らかくなるまで、だしとしょうゆで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、牛乳、豆腐を加え、沸騰直前まであたためる。

何の野菜でも
おいしいよ



りっぱな大根ができました!

秋に種をまいた大根がとっても大きくなり、食べごろになっています。

収穫し、給食やクッキングで旬の味をいただいています。にんじんやブロッコリーの生長も楽しみにしています。

