



おいしく ぱくぱくだより

No. 82

令和3年1月発行

ほいく課 管理栄養士

和食の良さを伝えていきましょう

冬は、1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、昔から受け継がれてきた様々な伝統行事があります。日本の食文化は、これらの行事と密接に関わりながら、つくられてきました。家族と一緒に準備をしたり、食卓を囲む事で、日本の伝統的な文化を楽しんでみましょう。

《1月の伝統的な行事食について》

おせち料理

◆おせち料理は、元旦や五節句などを祝う為に、神様に収穫の報告や感謝の意味を含め、その土地でとれた物をお供えした事が始まりといわれています。江戸時代にこの行事が庶民に広まると、一年の節日で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。その後、海の幸や山の幸も盛り込んだご馳走となり、現在のおせち料理の原型ができたそうです。

煮物（煮しめ）：
家族が仲良く結ばれるように

紅白のかまぼこ：
赤は魔除け、白は清浄の意味

海老：腰が曲がるまで長生き
出来るようにという意味

伊達巻：形が巻物に似ている事
から、学業成就を願う

数の子：子孫繁栄を願う

昆布巻き：『よろこんぶ』から、1年が幸せに過ごせるようにという意味

7日と21日の給食に「きんぴらごぼう」が出るよ♪
きんぴらごぼうは、人気のメニューなんだよ。食べにくい場合は、
細いせん切りにしたり、薄く切ったりすると食べやすくなるよ。

この他にも…

- ◆きんぴらごぼう：ごぼうは、細く長く地中にしっかり根を張る縁起の良い食材です。土地にしっかり根付き安定するようにという意味
- ◆黒豆：まめに働き、健康に暮らせるように
- ◆田作り：材料となるカタクチイワシは田畑で肥料として使われ、豊作になった事から豊作を祈る意味



お正月は、皆で食卓を囲みながら、おせち料理の由来をお子様にお話ししてみてもいいのではないでしょうか。

お雑煮

1日

◆元々、はれの日と呼ばれる喜びの行事に食べるおめでたい食べ物だったそうです。お雑煮の具には、おもちが欠かせませんが、これは正月に年神様をお迎えする為に、前年に収穫したお米から作ったおもちをお供えし、お供えを下げたおもちをお雑煮として頂いた事から始まったといわれています。

味付けは、地方や家庭によって様々。
家庭の味を子ども達に伝えていきたいですね♪



七草

◆1月7日の朝に、7種類の春の野菜が入った『七草がゆ』を食べる事で、邪気を払い、万病を除くといわれています。

7日のおやつに『七草がゆ』が出ます♪冬場に不足しがちなビタミン類の補給が出来ます。

『鏡もち』と『鏡開き』

鏡開きは11日

◆鏡成ちは『年神様にささげる物で、神様が宿る所』と考えられています。おもちの丸い形が、昔の鏡に似ているところから鏡成ちと名づけられたといわれています。

◆鏡開きをすることで年神様をお送りするという意味があります。また、年神様の力が宿った鏡成ちをいただくことでその力を授けてもらい、その年の一家の無病息災を願います。鏡成ちは、お供えすると共に、鏡開きを行い、食してこそ意義がありますので、11日は家族で鏡開きをして鏡成ちをお楽しみください。

◆なんで、鏡開きっていうの？

鏡開きはもともと武家から始まった行事だった為、鏡成ちを刃物で切る事は切腹を連想させるので禁止されていました。そこで、手か木槌などで割る事になりましたが、割るという表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する開くを使って『鏡開き』というようになりました。



保育園では、8日と22日に『豆乳餅』を食べます。
鏡成ちではなく、安全を考慮して豆乳餅をあんこと一緒に提供します。



《和食のおいしさをより引き出す為には》



◆天然のだしをしっかりとる事!!お雑煮やお味噌汁の美味しさが格段に向上します。

⇒寝る前に、昆布や煮干しを水と一緒にポットに入れて冷蔵庫に入れておく那么简单です♪

◆給食では、煮干しやかつお節、昆布を使い、天然のだしをしっかりと、だしとうま味を利用した薄味で美味しい給食を提供しています。天然のだしは、香りが良く、うま味も豊富に含まれる為、食材本来のおいしさを引き出してくれ、塩分も少なく、おいしく食べる事が出来ます。



保育園では和食が人気で、残量が少なくよく食べています。また、煮物や和え物等の野菜のおかずをおかわりする姿を多く見かけます。

お正月は、おいしい天然のだしをいかした、体に優しい料理に取り組んでみてはいかがでしょうか？

保育園でも、今後も皆に喜んでもらえるような、おいしい給食を作っていきたいと思います。