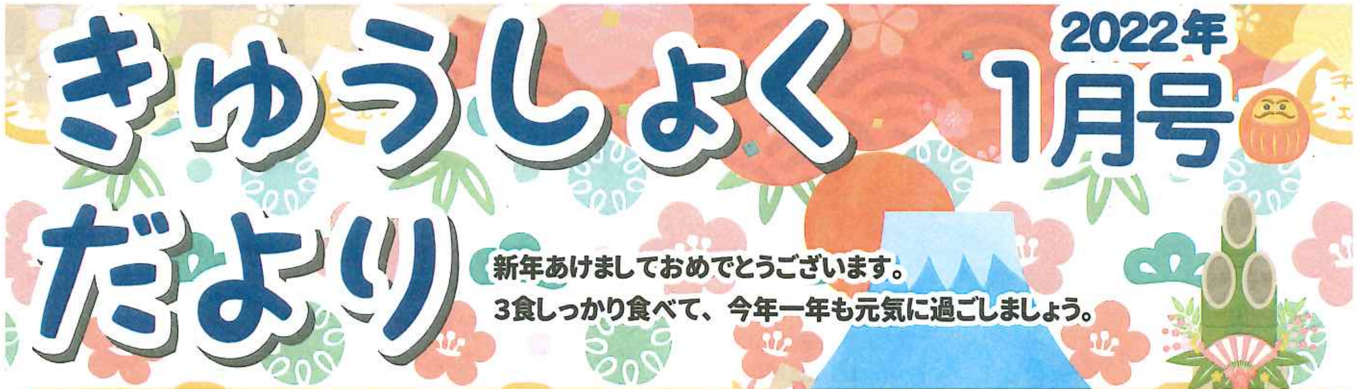
きゅうしょくだより

2022年 1月号



新年あけましておめでとうございます。
3食しっかり食べて、今年一年も元気に過ごしましょう。

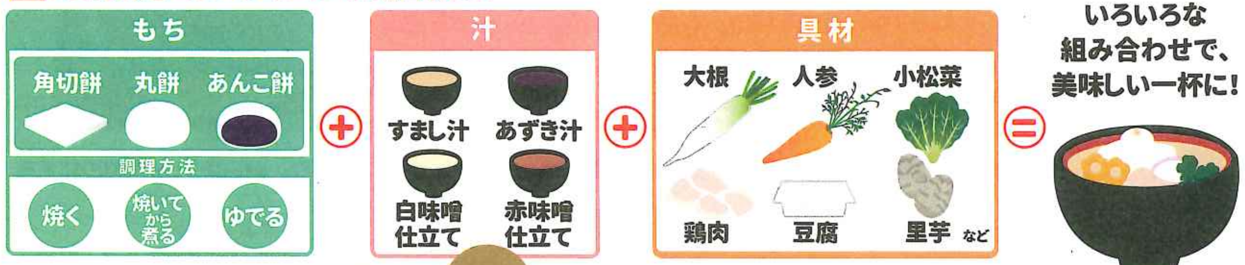
日本の伝統的な食文化「お雑煮」

お雑煮はお正月に食べる伝統的な日本料理です。お雑煮に欠かせない餅は、古くから神様の食べ物とされていました。旧年のうちに餅をついて歳神様に供え、元日にそのお供えをお下がりとしていただく際、お雑煮にします。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

＜いろいろなお雑煮＞

お雑煮は、餅の形や汁の味付け、具の種類など、地方や家庭によってさまざまです。
いろいろな組み合わせで楽しみましょう!

■ ご家庭でアレンジお雑煮!!



お雑煮やお餅を食べるときの注意点
- 水分を摂ってのどを潤してから食べる
- 一口量を守って詰め込まない
- 良く噛む

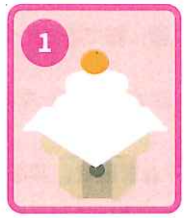
参考：日本小児科学会　こどもの生活環境改善委員会
～食品による窒息　子どもを守るためにできること～

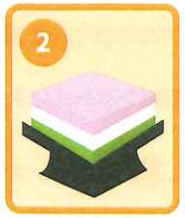
七草粥を食べよう!

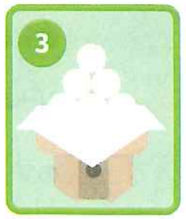
1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中病気をしないで健康に過ごせるといわれています。元々、「七草粥」は「七種粥」といって、七種の穀物(米、麦、あわ、きび、ひえ、ごま、小豆)を粥にしていたようです。鎌倉時代に、穀物から七種の野草（芹・薺・御形・繁縷・仏の座・菘（蕪）・蘿蔔(大根)にかわりました。どれもからだの調子を整えてくれる栄養素をたっぷり含んでいます。
七草粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、暖かい春の訪れを待ちましょう!

キッズチャレンジクイズ

かがみもちはどれでしょう？

1


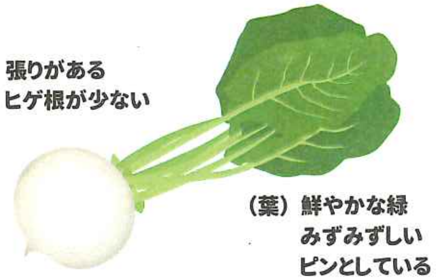
2


3


鏡餅の大小2つのもちは、福が重なるという意味があります。
鏡餅の上に乗っているのは、みかんではなく"だいだい"という果物です。
暑さや寒さに強く、長生きで縁起が良い木といわれています。

きせつの食べ物探偵団♪　「カブ」

選び方



（実）張りがある
ヒゲ根が少ない

（葉）鮮やかな緑
みずみずしい
ピンとしている

＊栄養価＊

ビタミンC（皮膚や粘膜の健康を助ける）

＊豆知識＊

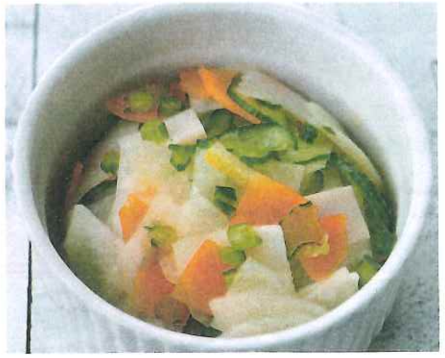
カブを食べるときは、根が主だと思われがちですが、栄養価は葉のほうが高いです。
根の大部分は水分ですが、葉には、βカロテンやビタミンE、C、カルシウムなどが豊富に含まれています。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

カブサラダ

材料を袋に入れて、お子様と一緒にもみもみ♪
小さなお子様でも手づかみで食べやすい料理です。



材料：2人分

カブ	80g(中1個)	調味料A	塩	少々
カブの葉	適量	調味料A	醤油	少々
キュウリ	26g(1/4本)	調味料A	オリーブオイル	少々
ニンジン	16g(1/12本弱)		柚子	少々
ハム	10g(1枚)			

1 カブ：いちょう切り、カブの葉：小口切り、キュウリ：半月切り、ニンジン：いちょう切り、ハム：2cm角切りにする

2 ビニール袋にペーパーで水気をきった 1 と【調味料A】を入れてしっかり口をしめて、手でよく揉む

3 水気が出てきたら袋から水を出し、千切りにした柚子の皮を加えて混ぜる

かんたんお正月おやつ

栗きんとんプリン

お正月に余ってしまった栗きんとんを活用して楽しめるレシピです。

材料：2人分

材料A	栗きんとん	35g	生クリーム	20g（小さじ4）
材料A	牛乳	70g（1/3カップ）	砂糖	4g（小さじ1・1/3）
材料A	卵	30g（1/2個強）	栗きんとん（栗の部分のみ）	26g（2個）
材料A	砂糖	5g（小さじ2弱）		

1 【材料A】をミキサーにかけ、耐熱の器に濾しながら注ぐ

2 1 の容器にアルミホイルを被せ、蒸し器で約15～20分蒸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間程冷やす

3 生クリームと砂糖をボウルに入れ、氷水で冷やしながら泡だて器で泡立て、八分立てにする

4 2 のプリンに 3 のホイップクリームを乗せ、栗を飾る

ソラレピ
ソラレピ　検索
食育レシピをもっと見たい方は
PC・スマートフォンで検索!