きゅうしょくだより

2020年 1月号

新年、明けましておめでとうございます。
お正月は年神様を迎えてその年の五穀豊穣と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。
2020年もしっかり身体を動かし、きちんと食べて元気に過ごしましょう!

七草粥を食べよう!

七草

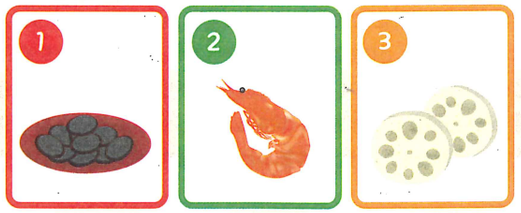
1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中病気も災いもなく過ごせるといわれています。当初は「七草粥」は「七種粥」といって、七種の穀物(米、麦、あわ、きび、ひえ、ごま、小豆)を粥にして食べていたといわれていますが、鎌倉時代にはそれが七種の野草にかわりました。どれも春先のまだ寒い時に緑色をしていて、からだの調子を整えてくれる栄養素をたっぷり含んでいます。七草粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、暖かい春の訪れを待ちましょう!

1月11日 鏡開き

神様に供えた鏡餅を食べる風習を「鏡開き」といいます。鏡餅には年神様が宿ると考えられており、鏡開きをすることで年神様をお送りし、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことでその力を授けてもらい、今年一年の無病息災を願います。また、もともと1月20日が「鏡開き」の日でしたが、徳川将軍が2代続けて20日に亡くなったことから、縁起が悪いとして、仕事はじめの日とされていた1月11日に変わりました。飾るだけでなく食べてこそ、意味のある鏡餅です。ご家庭で鏡開きをし、餅を味わってください!

キッズチャレンジクイズ

「いちねんをまめにくらせますように」という、ねがいをこめたおせちりょうりはどれでしょう?



答え:① くろまめ
くろまめは、健康(まめ)に働けるように無病息災を願って

きせつの食べ物探偵団♪ 「ほたてがい」

選び方

- 身に弾力がある
- 貝柱につやがある
- 透き通っている

＊栄養素＊

ビタミンB12(赤血球の形成を助ける)

＊豆知識＊

ほたてがいはコハク酸やグルタミン酸、イノシン酸などの旨味成分を多く含みます。調理の際は、その旨味を生かして、スープや煮込み料理、炒めものがおすすめです。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理 ホタテとブロッコリーのバター炒め

材料:2人分

ニンジン	20g	ホタテ	120g(4個)
ブロッコリー	150g(3/5個)	塩	少々
オリーブオイル	適量	胡椒	少々
ニンニク	1.8g(1/4片)	バター	24g(大さじ2)

作り方

1. ニンジンは5mm幅の千切りにし、ブロッコリーは一口大に切る。ニンジンとブロッコリーを鍋に湯を沸かして2分ほど下茹でし、ザルに上げておく
2. フライパンにオリーブオイルをしき、スライスしたニンニクを加えて香りが出てきたら、厚さを半分に切ったホタテを加えて炒める
3. ホタテに火が通ったら、1のニンジンとブロッコリーを加えて炒め合わせ、塩、胡椒、バターを加え、具材に絡むように炒める

※ホタテなどの生ものは食中毒の原因となりやすいため、刺身用でも幼児には加熱して食べさせましょう!

きせつの食べ物でかんたんおやつ さつまいも餅

材料:12個分

サツマイモ	300g(大1本)
切餅	100g(2個)
きな粉	28g(大さじ4)
砂糖	18g(大さじ2)

作り方

1. サツマイモは皮をむき、1cm角に切り、水をはったボウルにつけておく
2. 1の水を切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する
3. 2を取り出し、水にくぐらせた切餅をサツマイモの上にのせ、ラップをしてさらに3〜5分加熱する
4. 3がやわらかくなったら、ボウルに移しサツマイモと切り餅をつぶしながら、木べらでサツマイモがよく馴染むまで混ぜあわせる
5. 4を12等分にし、手に水をつけながら丸め、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす

※作り方2の後でさつまいもをしっかり潰してから、もちをのせて再度加熱すると口あたりがなめらかに仕上がります。

ソラレピ App Store からダウンロード Google play ソラレピ 検索