

# きゅうしよくだより

2023年  
1月号

あけましておめでとうございます  
 新年を迎えて、ひとまわり大きくなった感じがします。  
 今月は、日本の伝統行事が盛り沢山です。日本の伝統文化がうすれていくなか、子どものころから伝統文化に触れることにより、料理のいわれや意味を理解し、楽しみながら伝統料理を食べ、郷土の特色を伝えることができたと思います。



みんなのおうちでは、どんなおせち料理かな？

## 正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。



## 郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なっていることを知っていますか？

東京



四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。

新潟



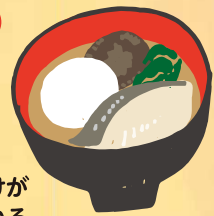
イクラやさけ、しいたけなど具たくさん。

京都



白味噌で味つけ、おもちは丸。

福岡

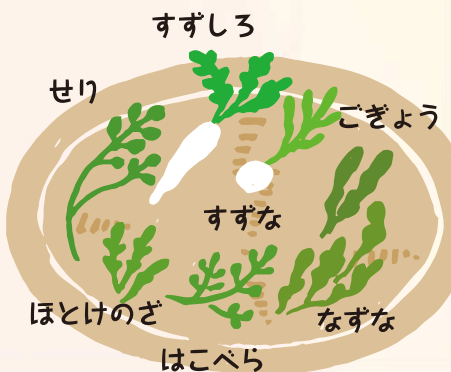


丸いおもち。ぶりやしいたけが入っている。

地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

1月7日

## 春の七草（七草がゆ）



1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

1月11日

## 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。



食育 Quiz

七草かゆに入る野菜は？ 1. だいこん 2. かぶ 3. ほうれん草

旬の食材

カリフラワー



だいこん



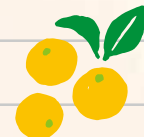
オレンジ



野沢菜



きんかん



みかん



※ビタミンCが豊富なかんきつ類は、免疫力アップ↑↑↑  
※風邪予防の効果もあります。

旬の食材丸ごとレシピ

ぶり大根



材料 (4人分)

- 大根・・・ 1/2本
- ぶりのあら・・・ 250g
- ☆煮汁
- 水・・・ 3カップ
- 醤油・・・ 70cc
- みりん・・・ 70cc
- 砂糖・・・ 大さじ3
- 顆粒だし・・・ 大さじ3

旬の魚ぶり



作り方

- 1 大根を食べやすい大きさに切り、面取りしたら米のとぎ汁で下茹でします。竹串がすっと通るくらいの柔らかさになったら火を止めます。
- 2 ぶりのあらも下茹でします。
- 3 鍋に煮汁の材料を入れ、ぶりと大根を入れて煮込みます。蓋をして15分ほど、蓋を開けて煮汁が少なくなるまで煮込みます。
- 4 出来上がり！

はんぺんを使用した簡単レシピ

おせちを作ってみよう！

伊達巻き

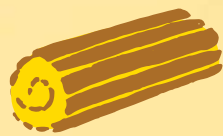


材料 (4~5人分)

- はんぺん(大判)・・・ 40g
- 卵・・・ 4個
- 砂糖・・・ 大さじ3
- はちみつ・・・ 大さじ1
- みりん・・・ 大さじ1
- だし汁・・・ 大さじ3

作り方

- 1 はんぺんは1cm角に切る。
- 2 ミキサー又はフードプロセッサーに1のはんぺんその他の材料全てを入れて、30秒~1分位かくはんする。
- 3 薄くサラダ油(分量外)をぬったフライパンを十分に熱し、ぬれた布巾の上のせて粗熱を取る。そこに2を流し込み、ふたをして弱火で15分位、表面が乾くまで蒸し焼きにする。
- 4 焼き上がったら、鬼すだれの上に焼き色のついた方が下になるようにのせ、手前からくるくるとしっかり巻き、両端を輪ゴムで止めてそのまま冷ます。冷めたら食べやすい大きさに切る。



レシピ れんこんきんぴら

※旬のれんこんのシャキシャキ感が食欲をそそります。



材料 (園児1人分)

- れんこん・・・ 30g
- にんじん・・・ 5g
- ひじき・・・ 0.5g
- 砂糖・・・ 1g
- しょうゆ・・・ 2g
- みりん・・・ 1g
- 酒・・・ 1g
- かつおだし・・・ 0.2g
- ごま・・・ 0.5g



作り方

- 1 れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらしてあくを取る。
- 2 にんじんは千切りにし、ひじきは水でもどしてよく洗う。
- 3 油を熱した鍋に①と②を入れて、れんこんがしんなりしてきたら調味料を入れて中火で炒め合わせ、全体に味がなじんできたらごまをいれて完成。

食育 Quiz

こたえ



1. だいこん 2. かぶ

