

# きゅうしよくだより

2025年  
1月号



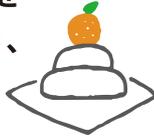
あけましておめでとうございます



## 正月



正月とは本来、**歳神様**をお迎えする行事であり、1月の別名です。



## としがみさま 歳神様

歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。



現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言います。



1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中ですが、こどものころから伝統文化に触れることにより料理の言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らと思います。



お正月行事のひとつに『おせち料理』があります。

12月の給食だよりでは、伊達巻をお伝えしましたが、今月は黒豆をご紹介します。



## 黒豆（くろまめ）を作ってみませんか？



### 材料（作りやすい分量）

黒豆・・・ 250g（1袋）  
水・・・ 5カップ  
[A]  
砂糖・・・ 180～200g  
しょうゆ・・・ 大さじ1  
塩・・・ 小さじ1/4  
重曹・・・ 小さじ1/2

### 作り方

- 1 黒豆は洗ってざるに上げ、水気をよくきる。
- 2 鍋に水と[A]の材料を合わせてひと煮立ちさせ、火を止めて冷ます。
- 3 ②に黒豆を入れてひと晩おく。
- 4 ③を火にかけ、煮立ったらアクをすくい取り、落とし蓋をして弱火で40～50分、煮含める。豆がやわらかくなったら火を止め、そのまま煮汁の中で冷まして味を含ませる。



※アクが大量に出てくるので丁寧に根気強く取り除き、おさまってから落とし蓋をしてくださいね。



まめにを掛けて、【まめに暮らす】【まめに働く】願が込められています。



# 冬野菜

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多いです♪

## 白菜

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。



## 大根

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の動きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおすすめです。



## ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！



## かぶ

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。



## 小松菜

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！



箸を使う文化があります・・・もう一度確認してみましょう。

### ただしいもちかた

・はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ぼんでかるくもつ

・うえのおはしだけをうごかす

・はしききはそろえる



・1センチほどおはしをだす

・おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる

・おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみこていする

・くすりゆびのつめのよこにあてる

1



くすりゆびとおやゆびのねもとの、1ぼんのおはしをもちます。(しっかりこていする！)

2



うえのおはしをおやゆび、ひとさしゆび、なかゆびの3ぼんでもちます。

3



なかゆびとひとさしゆびで、うえのおはしだけをうごかし、おはしをひらいたりじたりしてものをつかみます。