

# 食育だより 1月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。



## \*おせち料理とは

おせちは、めでたさを重ねるという意味合いで重箱にいれます。一番上から一の重、二の重、三の重と呼び、それぞれつめる料理が決められています。

### ・一の重(口取り・祝肴)

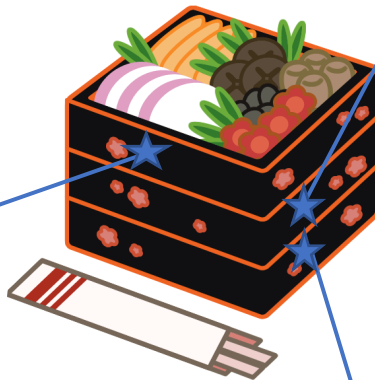
**黒豆**：「健康でマメ働いて暮らす」と意味があり、勤勉と健康を願う。

**かずのこ**：卵の数が多いことから子孫繁栄を意味する。また、ニシンの「二親」の字を当てて、両親の長寿も祈願する。

**田作り**：豊作の祈りをこめる。ちいさながらも頭と尾が揃ういわしは縁起がよいとされている。

**きんとん**：色が小判や金塊に似ているため、金運上昇の願いが込められている。

**伊達巻き**：巻いた形状が書物や掛け軸を連想させるため知性や文化の展開、学業成就の願いが込められている。



### ・二の重(焼き物・酢の物)

**タイ**：「おめでタイ」ことを意味する。

**ぶり**：ぶりは、成長に伴って、名前が変わるため「出世魚」と呼ばれ、おせちでは、立身出世を意味する。

**エビ**：腰が曲がるまでの長寿を願う。

**紅白なます**：祝いの飾りに使用される水引きに似ているため、縁起がよいとされている。

### ・三の重(煮物)

**大根**：根を張って生きることを意味する。

**ごぼう**：細く長く生きることを意味する。

**ゆり根**：球根の周りに重なる鱗片(りんぺん)の見た目から、年を重ねることや仲の良さ、子宝をイメージして子孫繁栄を願う。

### お雑煮

新年の豊作や家内安全を祈る。



## 余ったお餅で ピザ餅を作ろう！

### 【材料】5人分

- ・切り餅 5個
- ・油 少し
- ・水 50cc
- ・ウィンナーまたはベーコン
- ・コーン
- ・ピーマン
- ・チーズ
- ・ケチャップ

★具材は好きな物を好きなだけ！！

### 【作り方】

- ① 横に薄くなるようスライスする。
- ② フライパンまたは、ホットプレートに薄く油を引き、餅を並べる。(繋げて置くと大きなピザができます。)
- ③ 弱火で1分加熱する。
- ④ 水を50cc入れ、蓋をして3分ほど中火で加熱する。
- ⑤ 水分が少し残った状態でひっくり返す。
- ⑥ ケチャップを塗り、具材を乗せる。(時間がかかる場合は一度火を止める)
- ⑦ 具材を乗せたら、蓋をして3分加熱する。
- ⑧ チーズを乗せ、さらに1分加熱すると完成。

★お餅はよく噛んで食べてね。

