食育だより 12月号 対雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

時がたつのは早いもので、今年も残すところあと1か月になりました。

本格的な冬の到来で寒さも厳しくなっていますが、年末年始はクリスマスやお正月といった楽しみな行事がたくさんあります。今月のおたよりでは、日本の伝統行事「お正月」の食べ物についてご紹介します。

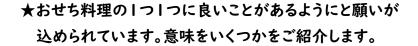


くおせち料理>

もともとは「お節」といって3月3日や5月5日といった「節句(せっく)」のときに食べる料理という意味でしたが、今では特におめでたいお正月に食べる料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

★おせちはなぜ重箱に入れるの?

おめでたいこと(良い事)が 「重なる(たくさんある)」ようにと いう意味で重箱に入れる風習があり ます。





えび:腰が曲がる(お年寄りになる)まで健康で 長生きできますように。



黒豆:「まめ」=「勤勉、身体が丈夫」に掛けて 家族みんなが元気にすごせますように。



蓮根:穴があいていることから、未来の見通しが よくなりますように。



栗きんとん: 黄金色の見た目から、金運がよくなり ますように。



伊達巻:巻物や書物に見た目がにているため、 勉強がよくできる(頭がよくなる)ように。



〈今月のレシピ紹介〉 おせちにも使える『鶏ひき肉のごま焼』

●材料(大人4人分)

・鶏ひき肉

300 g

・たまねぎ

1/2個

・豆腐

150 g

・片栗粉

大さじし

<たれ>

- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ |
- ・おろししょうが 小さじ 1/2

・塩

小さじ 1/3

・しょうゆ

大さじ | と 1/2

・砂糖

小さじ2

★下味の 調味料

◎白ごま

適量(表面に振る用)

●作り方

- ①器にたれの材料を混ぜ合わせる。 たまねぎはみじんぎりにする。
- ②豆腐・ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・★の下味の 調味料を加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ③オーブンを 180℃~200℃に温め、天板に オーブンシートを敷いて②を広げる。 白ごまを表面に振って12分ほど焼く。

途中で一旦取り出してたれを半分量塗る。

- ④焼き上がり前にもう一度、残りのたれを塗って 表面に火を入れてできあがり。
- ※お好みで青のりや黒ごまで2色にしてもきれいです