

食育だより



2016年1月
わかまつ保育園

新年、明けましておめでとうございます。今年の冬は暖かかったり寒かったりと毎日の気温差が激しく、体調管理も難しく、疲れも溜まりがちかもしれません。年末年始のお休みでゆっくり身体を休め、また春に向かって元気に過ごしていきましょう！





もういくつ寝ると...


お正月とおせち料理


お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払うという願いがこめられています。


☆おせち料理に入っている食べ物は縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。


かずのこ 
にしんという魚の卵
子孫繁栄の願い


黒豆 
まめに働き、まめに
暮らせませうように


田作り 
田を作ることから、農作
物の豊年や家内安全等


伊達巻 
だてとは絆とされ、
勤勉などの意味

栗きんとん 
きれいな黄色はお金
お金が貯まりますように

昆布巻き 
こぶ=よろこぶ
お祝いの縁起物

えび 
腰が曲がるほど元気で
長生きに

れんこん 
先を見通せる年であり
ますように

紅白かまぼこ 
形が日の出に似ている
ので、初日の出の意味

<世界に誇る日本の『和食』>



2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、「和食」が料理それだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたということ。和食文化は日本の恵まれた気候風土とそこに住む先人たちの想いや知恵によって作りあげられてきました。私たちは、この和食文化を後世に伝え続けていかなければいけません。今一度、和食の良さに目を向けてみてはどうでしょうか。 (参照 農林水産省「和食」)

★今月のレシピ紹介★

★シウマイ★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

豚ひき肉…30g(180g), たまねぎ…30g(180g), しょうが…0.2g(少量), 砂糖…0.3g(小さじ2/3), 酒…0.8g(小さじ1), しょうゆ…2g(小さじ2), 塩…0.3g(小さじ2/3), 片栗粉…5g(大さじ3強), ごま油…0.3g(小さじ1/2), しゅうまいの皮…8g(50g)

<作り方>

- ① たまねぎ、しょうがはみじん切りにして、片栗粉を混ぜる。
- ② 豚ひき肉に調味料を加えてよく混ぜ、①も加えて団子状に丸める。
- ③ しゅうまいの皮を1cm幅に切ったものを②に適当に付け、蒸し器で10～15分程蒸す。