



1月 食育だより

鏡もちと鏡開き

正月は、1年で最初の行事です。1年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には、鏡もちをお供えする家庭も多いかと思います。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて見てみましょう。



鏡もち

鏡もちとは、年神様を迎え入れるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小2つのもちを重ねて三方にのせ、橙や裏白、ゆづり葉やこんぶ、くし柿、伊勢えびなどを飾ります。この飾りには、「代々家が續くように」といった意味があります。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって異なります。

鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどで叩いて小さくし、おしるこなどにさせていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、鎧や兜などの具足にお供えしたもちを、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともとは、1月20日に行われていましたが、江戸幕府徳川家光が20日に亡くなったため、11日に行われるようになったといわれています。地域によっては、15日や20日に行われるところもあります。



あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬を乗り切りましょう。

今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることからまさに緑黄色野菜の王様と言える食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。



たんぱく質がポイント

体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。

体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



＊絹さやと豆腐のつくね＊ 以上児 約4名分

・鶏ひき肉 60g ・木綿豆腐 50g ・卵 20g
・玉ねぎ(みじん切り) 20g ・絹さや 20g
・人参(みじん切り) 20g ・いんげん 20g
・山芋(とろろ) 20g ・みりん 2g ・薄口 2g
・片栗粉 15g ・揚げ油

A(濃口 6g・薄口 4g・三温糖 6g・水 30g)

1. 絹さやといんげんも細かく切る。全ての材料を加えて混ぜ合わせる。
2. スプーンやディッシャー等を使い、160℃程の油で平たく揚げる。
3. Aの調味料を火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 3に4のタレをかける。

＊揚げパン＊ 以上児 約4名分

・食パン(6枚切り) 2枚…1人 1/2 枚分
・薄力粉 20g ・牛乳 40g ・揚げ油
・きな粉 8g ・三温糖 8g ・塩 少々

1. 食パンを4等分(1枚)にする。
2. 薄力粉と牛乳で衣をつくる。
3. 食パンを衣にくぐらせて160℃程の油で揚げる。
4. きな粉と三温糖、塩を合わせる。
5. 3に4をまぶしつける。

