

食育だより 2021年冬号 山の手保育園

明けましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされましたか？
お家でおせち料理や、お雑煮などのお正月料理を食べられたと思います。
この年末年始で、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。
少しずつ元に戻していきましょう。まだまだ寒い日が続きますので、
体調管理には十分に気をつけて、今年も元気いっぱいの姿を見せてくださいね。



おせち料理のいわれをいくつ知っていますか？

えび

腰が曲がるまでの
家族の長寿を願
います。



こぶまき

「よろこぶ」に通
じ、楽しく安泰に
暮らせますように。



ごまめ

豊作を祈り、漢
字では「五万
米」と書きます。



きんとん

「お金に恵まれま
すように」という
願いを込めて。



れんこん

穴の向こう側が見
えるので「将来の
見通しが良い」と
いうこと。



なます

紅と白のお祝いの
水引をイメージし
た平和を願う縁起
物。



かずのこ

多くの卵を持つ
ので、たくさんの子
に恵まれますよう
に。



「めでたさが重なるよ
うに」と縁起をかつい
で、重箱につめるおせ
ち料理。
意味や願いをチェック
してみましょう！

・味噌は万能調味料・

和食に欠かせない味噌は、「寒仕込み」といって冬に作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み、味に深みが出せないからです。味噌には、消化促進、整腸作用、疲労回復のほか、コレステロールの抑制やがん予防の効果もあるとされ、栄養が豊富。バランス良く味噌を摂り、健康な身体づくりを目指しましょう！

おすすめレシピ☆五平もち

材料（子ども一人分）

・米	30g	・醤油	1g
・味噌	3g	・油	1g
・砂糖	2g	・ごま	1g

作り方

- ①小鍋に味噌、砂糖、醤油を入れて、弱火にかけ木べらでとろみがつくまで練る。
- ②ごはんはボウルに入れ、すりこぎでつぶす。
- ③②のごはんを平たい円形にまとめる。
- ④オーブントースターの受け皿にアルミ箔を敷き、油を薄く塗る。③をのせ、薄く焼き色がつくまで焼き、一度取り出して①をごはんの上にのせる。トースターに入れて、再度焼いたら出来上がり。