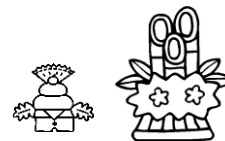


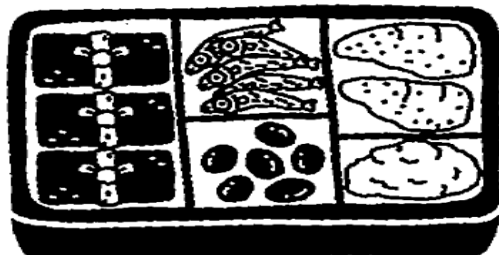


1月 食育だより



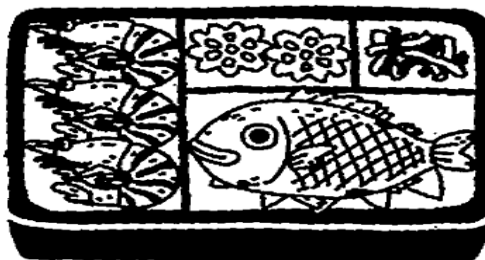
おせちとはお節供【おせちく】の略で、年の始めに一年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。おせちの食材には、『昔からの風習』『家族の歴史』『地方色』が現れますが、実はその一つひとつに大切な意味があることをご存知でしょうか。今回は、おせち料理の食材の意味や込められている願いなどをご紹介します。（お重を3つ使った場合）

◆一の重(口取り・祝肴)◆



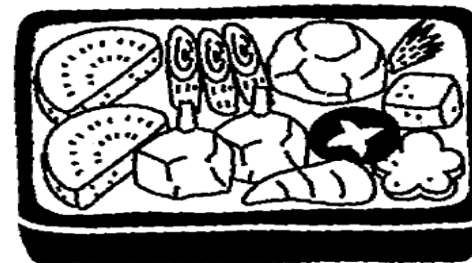
黒豆：健康でマメに暮らす
数の子：子宝に恵まれる
田づくり：豊作の祈りをこめる
コンブ：「よろコンブ」の意味
きんとん：金団。お金にみたてお金がたまる
紅白蒲鉾：半月型は日の出を表し、紅色は魔除け、白色は清浄を表す

◆二の重(焼き物・酢の物)◆



ブリ：立身出世を願う
タイ：「おめでタイ」ことの意味
エビ：腰が曲がるまでの長寿を祈る
れんこん：見通しのよい1年を祈る
紅白なます：配色が祝袋の水引に似ておめでたいのと、家族の土台を築くことを願う

◆三の重(煮物)◆



里芋：子宝を祈る
ごぼう：細く長く生きる
くわい：立身出世を願う
大根・にんじん：根をはって生きる
手綱こんにやく：良縁、家庭円満を願う
筑前煮(煮しめ)：家族一緒に仲良く結ばれることを祈る

射水きときとの日

今月の食材:小松菜



今月のレシピ:「三色ナムル」



小松菜はカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどのミネラルをたっぷり含む緑黄色野菜です。カルシウムはほうれん草の約3倍も含み、骨や歯の強化に役立ちます。
おいしい小松菜の見分け方は、『葉と茎にハリがありみずみずしい』『葉の緑が均一にきれい』『根もしっかりついていて長い』ものを選びましょう。

☆調理のワンポイント☆

ビタミンCは水溶性で壊れやすいので、洗うときは手早く、加熱は短時間に行いましょう！！

●材料(1人分)

- ・小松菜 30g
- ・にんじん 10g
- ・スイートコーン缶 10g
- ・しょうが 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・ごま油 0.5g

●作り方

- ① 小松菜とにんじんは食べやすい大きさに切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ スイートコーン缶を開封し、ザルに開け水気を切っておく。
- ④ ①の小松菜とにんじんを茹でて、冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ 大きめのボウルに③と④を入れ、おろししょうが、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせて完成。

【クイズ】この中で一つだけ小松菜と同じ仲間の野菜があります。どれでしょうか？

- ①水菜 ②ほうれん草 ③セロリ 答えは下にあります。

【答えは①】水菜は同じ「アブラナ科」の野菜です。ほうれん草は「ヒユ科」、セロリは「セリ科」に属しています。