



1月の食育だよ!



あけましておめでとうございます。今年も子ども達が給食を楽しめるように、心を込めて作りたいと思っています。手洗いやうがいできちんとし、しっかりとご飯を食べて、丈夫な体を作っていきます。旬の食材を取り入れながら、今年一年楽しく元気に過ごしていきたいと思ひます。



おせち料理に込められた意味

おせち料理は、「めでたいことを重ねる」という願いを込めて、重箱に詰めます。一番上から一の重、二の重、三の重と呼び、それぞれ入れる料理が決められています。また入れられる料理一品一品は、願いや意味が込められています。

黒豆

「まめで健康に暮らせますように」と願いが込められている。

数の子

沢山の卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められている。

田作り

カタクチイワシを田の肥料にしていたことから、「五穀豊穡」の願いが込められている。

昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせとして、縁起物として扱われています。

栗きんとん

「金団」と書き、黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年を願った。また、栗も「かち栗」と呼ばれるほどの山の幸で、縁起物とされている。

えび

えびのように「背中が丸くなるまで長生きできますように」と長寿の意味が込められている

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」と言われている。



レシピ 「魚のオランダ揚げ」

★オランダ揚げの由来：衣がオランダの国旗の3色になっています。

材料1人前

- ・人参 1/2本
- ・塩コショウ 少々
- ・ごぼう又は玉ねぎ 1/2本
- ・水 適量
- ・パセリ 少々
- ・白身魚 1枚
- ・てんぷら粉 20g
- ・油 適量

- ① 材料をみじん切りにする
- ② 調味料、人参、玉ねぎを混ぜ、衣を作る。
- ③ 白身魚に②の材料をつけて、油で揚げる。

食材クイズ おせち料理に入るれんこんについて

Q れんこんに穴が空いている理由はつぎのうちどれ？

- 1 動物に食べられやすいように
- 2 呼吸をするための通気口
- 3 栄養が通る管になっている

A 2の呼吸をするための通気口

れんこんは主に沼地などで栽培されますが、水中は呼吸がしにくいです。植物も人間と同じで呼吸をする必要があり、水中でも空気をしっかりと取り入れるために穴をあけて空気の通り道を作ったと考えられています。