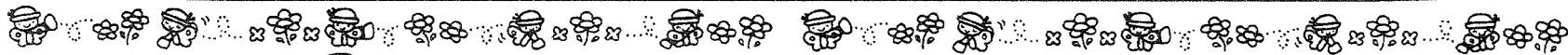


パクパクだより



明照保育園

新年、明けましておめでとうございます。
子どもたちは、おいしいご馳走を食べたり、ご家族・ご親戚やお友達と過ごしたり、それぞれ楽しいお正月を過ごした
ことと思います。皆さまにとって良い一年となりますようお願いしております。今年もよろしくお願いたします。



「1月の行事食」

1月はおせち料理からはじまり、七草粥や鏡開きのぜんざいなど、古くから伝わる行事食がいくつかあります。
今月のパクパクだよりは子どもたちに伝えていきたい、日本の行事食をご紹介します。

「おせち」

昔の人々は、自然の恵みや収穫に感謝して神様にお供えをしていました。それを「節供」といいます。また、自然の恵みに感謝して食べたものを「節供料理」といい、これが「おせち」のはじまりと言われています。「おせち」はお重に様々な料理が詰められていますが、それぞれの料理に無病息災、子孫繁栄など、意味や願いが込められています。

「七草粥」

1月7日の朝、「七草粥」を食べる風習があります。昔、中国から伝わったといわれています。

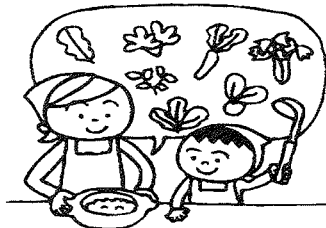
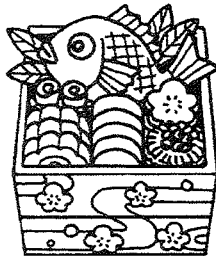
春の七草を使い、無病息災を願っておかゆを炊きます。春の七草は“セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ”です。スズナはかぶ、スズシロは大根です。

【七草粥の作り方】

- ① かぶ・大根はスライスして塩茹でする。
- ② その他の七草は茹でて冷水にとり、水気を絞って粗く刻む。
- ③ おかゆを炊いて、塩を加え、茹でた七草を加える。

「鏡開き」

「鏡開き」はお正月に神様にお供えした鏡もちを下げ、もちを割ってぜんざいにして食べます。地域によっては、ぜんざいではなく雑煮にするところもあるようです。



給食献立紹介「ぜんざい」

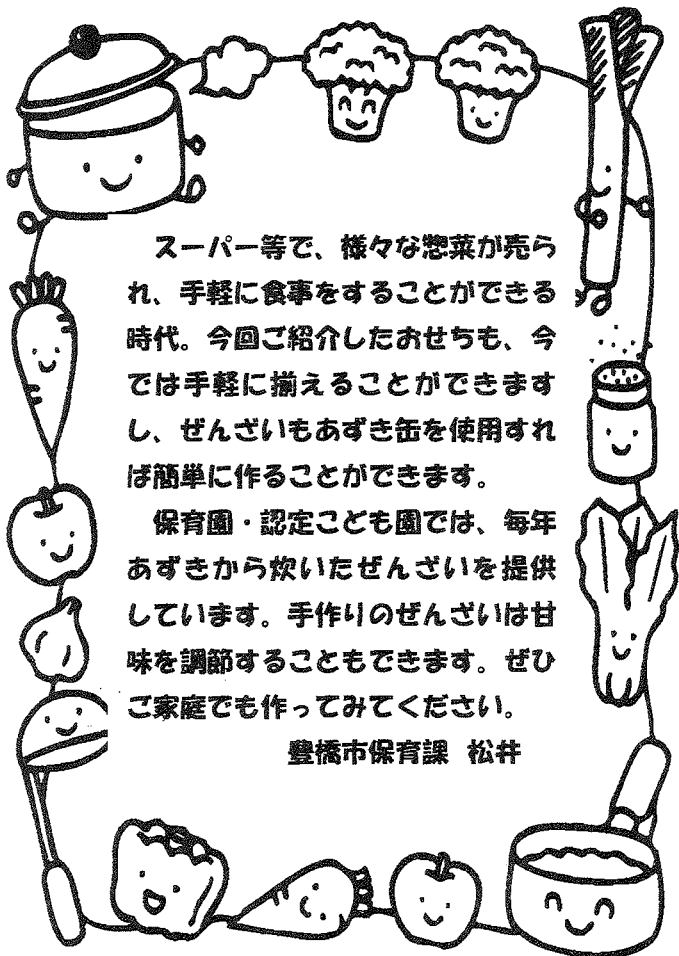
《4人分》

- | | | | |
|------|------|------|---------|
| ・あずき | 100g | ・さとう | 50~100g |
| ・塩 | 0.5g | ・餅 | 適量 |

※幼児の分量です。

※餅を食べるときには窒息に注意しましょう。心配であれば、さつまいもへ変更してもおいしくいただけます。

1. 小豆を洗拭きします。小豆をさっと洗い、鍋に入れて、たっぷりの水を加え火にかけます。沸騰したらざるにあけて茹で汁を捨て、再度たっぷりの水を加えて火にかけます。沸騰したらざるにあけます。
2. 小豆を鍋に入れ、水を加えて火にかけます。沸騰したら弱火にして、途中で水を加えながらじっくりと1時間ほど煮ます。小豆が柔らかくなったら、ざるにあけます。
3. 小豆を鍋に入れ、砂糖と塩、水を200cc程度加えて10分程コトコト炊きます。砂糖は甘さをみながら加えてください。
4. お椀にぜんざいを盛り付け、焼いたもち、もしくは茹でたさつまいもを加えます。



スーパー等で、様々な惣菜が売られ、手軽に食事をする事ができる時代。今回ご紹介したおせちも、今では手軽に揃えることができますし、ぜんざいもあずき缶を使用すれば簡単に作る事ができます。

保育園・認定こども園では、毎年あずきから炊いたぜんざいを提供しています。手作りのぜんざいは甘味を調節することもできます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

豊橋市保育課 松井