

1月食育だより

新年あけましておめでとうございます。今年はどうな発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにご過ごしましょう♪

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◆おせち◆



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◆お雑煮◆



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て（すまし仕立て）の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◆七草がゆ（1月7日）◆



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◆鏡開き（1月11日）◆



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。（地方によって日にちが異なります）

◆小正月（1月15日）◆



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう♪

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く
- ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
 - ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
 - ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもみこむだけで野菜がおいしく食べられます。
 - ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。
- 酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.ブロッコリーの上から水をかけると水は

どうなるでしょう！

- ①ブロッコリーにはじかれる
- ②ブロッコリーの隙間を通過して、下に流れる
- ③ブロッコリーの中に吸収される



A.答えは①ブロッコリーにはじかれるです！

ブロッコリーをみると表面に白い粉のようなものがこれは「ブルーム」という植物由来の天然物質で、乾燥やバイ菌、虫から身を守る保護バリアの役割をしています☆

Q.レンコンは穴はいくつでしょう！

- ①5個
- ②10個
- ③13個



A.答えは②10個です！

品種や個体差もありますが、おおむね中央に1個、その周りに9個の計10個の穴が開いています♪酸素が少ない沼や水の中に生えているレンコンにとってこの穴は空気の通り道です♪水上の葉と繋がっています！