

# 2022年1月 給食だより

旭丘まぶね保育園



明けましておめでとうございます。  
 ご家庭では、どのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。今月は、七草がゆ・鏡開きなど、1月ならではの料理を楽しみましょう。  
 2022年も「食」を通してこどもたちの健やかな成長を見守っていききたいと思います。

いろいろな願いが込められている

## おせち料理

おせち料理とは、もともと節日(季節の変わり目などにお祝いを行う日)に神様に供える料理のことで、「御節供」が略されたものです。現在は、正月のみに出すようになりました。おせち料理には豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。

おせち料理にはどんなものがあるの？



それぞれの料理に込められた願い

黒豆	その年の邪気をはらって、まめに暮らせすように。	田づくり	昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊穡を願って。
たたきごぼう	豊年(作物が多く収穫できる年のこと)と息災(健康で無事なこと)を願って。	くりきんとん	きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。
数の子	にしんはたくさん卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように。	そのほか	昆布巻き(「よるごぶ」の言葉にかけた縁起物)、えび(長寿を願って)などがあります。



### 《1月の行事食》

#### 七草がゆ 1月7日のおやつにです。

「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。

せり	なすな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
陰符の毒、薬効	別名「ペンペン草」、ミネラル豊富	別名「母手草」、せきどめの生薬にも	花は葉型、葉裏で「chickweed」とも。	コオニタビラコ、タンポポに似てる。	かぶのこと、漢字で「歸菜」とも。	大根のこと、漢字で「清白」とも。

\*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

#### もちを使わない いちもちおしるこ 1月11日のおやつにです。

\*保育園ではさつまいもを使用します

材料(1人分)  
 ・じゃがいも...50g ・水...50g  
 ・かたくり粉...小さじ1 ・塩...少々  
 ・油...小さじ1  
 ・ゆであずき...50g

つくり方  
 ①じゃがいもの皮をむいて、やわらかくなるまでゆで、水気を切ったら熱いうちにつぶします。  
 ②①にかたくり粉を加えてよく混ぜて、3等分にわけて丸め、平らにします。  
 ③フライパンに油を熱して、中火で②の両面に焼き色がつくまで焼きます。  
 ④小鍋にゆであずきと水、塩を入れ、あずきの粒をつぶしながらひと煮立ちさせます。  
 ⑤火を止めてから④に③を加えて軽く混ぜ、器に盛りつけます。

## 旬の食材『ほうれんそう』

### ほうれんそうのビタミンC 夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。

夏	約20mg
冬	約60mg

100g当たりのビタミンC量

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



霜に触れると甘味が増すと言われています。あえて、寒い環境で栽培したものを「千手ミぼうれん草」というそうです。

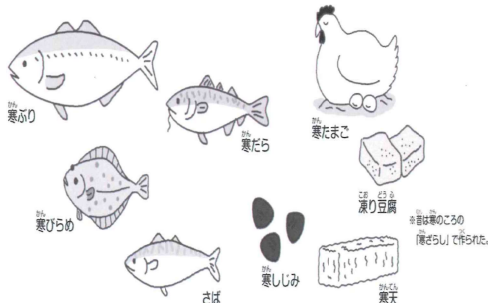
## 食文化が! 『寒』の食べ物

『寒』は年が明けて、2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の『小寒』、後半を『大寒』となります。この時期には『寒』と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

### 「寒」の食べ物

### みんなで食べるとあったかい!

### カン☆カン(寒・甘)野菜大集合!



寒といえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後にはあたたかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとりにしたいですね。

ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。