

1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
 新しい年を迎え、皆さんはどのようなお正月を過ごされたでしょうか？
 今年度も残すところあと3か月。寒さも本番となり、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいをしっかりし、
 おいしいごはんをたくさん食べて、元気な身体を作っていきましょう♪

食育クイズ

こ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.白菜についている黒い斑点は何でしょう！

- ①食べごろのサイン
- ②ポリフェノールが蓄積したもの
- ③虫がいた痕跡

A.答えは②ポリフェノールが蓄積したものです！

白菜によくある黒い斑点はポリフェノールが蓄積したものです。斑点ができることを「ゴマ症」と言い、病気ではなく生育障害によってできるものです。これは食べても体に害はないとされています。病原菌や虫・カビの被害ではなく、白菜が成長する時期の気温や栄養量などの生育環境によってできると言われています。ですので、安心してお召し上がり下さい♪

Q.長ねぎは植物のどの部分でしょう！

- ①葉
- ②根
- ③茎

A.答えは①葉です！

長ねぎは緑の部分も白の部分も植物の葉にあたります。白い部分に日が当たると緑色になるそうです。

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！
 油・酢・塩＝2:1:0.1(塩味)
 油・酢・醤油＝2:1:1(醤油味)
 ※クッキングをする際は安全・衛生に注意して下さい。



お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。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、食べ方に注意しておいしく食べましょう。

【お子様が食べる際の注意点】

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



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)

◆小豆粥(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。