



食育だより



2021年



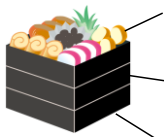
新年あけましておめでとうございます。

休み中は、お雑煮やおせち料理など、おめでたい料理をたくさん食べて、パワーを頂いたことでしょうか！今年も子どもたちがご飯をたくさん食べて健やかに育ってくれることを願っています。

新高山めぐみ幼稚園

おせち料理の由来

- おせち料理を重箱につめ、重ねるのはなぜ？
めでたさを重ねるという意味で、縁起をかつぐため
- おせち料理は何段重ね？何段目に何を詰める？
四段重ねが正式。(最近は三段重ねが増加)



- 一の重：「祝い肴(さかな)」「口取り」
黒豆、栗きんとん、昆布巻き、伊達巻、田作り、かまぼこなど
- 二の重：「酢の物」「焼き物」
なます、数の子、酢れんこん、ブリ・鮭の焼き物
- 三の重：「煮物」
筑前煮、野菜の煮しめなど季節の野菜を使った煮物

- おせち料理の意味・由来は？

おせち料理	意味・由来
海老	腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い
ブリの焼き物	成長するたびに名前が変わるブリは出世魚なので「出世祈願」の意味
昆布巻き	「よるこんぶ＝よろこぶ」の語呂合わせ
紅白かまぼこ	紅は魔よけ、白は清浄を表す
伊達巻	巻き物に似た形から「知識が増えること文化の発展を願う縁起物」という意味
黒豆	「外で真黒になるまでまめに働き、まめ(健康)に暮らせるように」という意味
紅白なます	お祝いの水引を形取ったもので「紅白の色は平和への願い」という意味
栗きんとん	黄金の団子“金塊”に例えられ「金運や財を成すもの」という意味
田作り	田んぼの高級肥料として使われていた片ロイワシを食べることで、稲の豊作や五穀豊穡を祈る
数の子	卵の数が多きことから「子孫繁栄を願う」という意味

作ってみよう！☆フリと法蓮草のトマト煮☆

旬の食材のフリと法蓮草を使った一品です！

材料 (4人分)

ブリ切り身 2切れ
法蓮草 100g
玉葱 1/2個
塩・胡椒 少々
サラダ油 大1/2
ホールトマト缶 1缶
コンソメ 小1/2

作り方

- ① ブリを食べやすい大きさに切り、両面に塩を振り10分おく。
- ② ブリの表面の水分を拭き取り、塩・こしょうを少々ふる。玉葱はくし切り、法蓮草は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ブリの両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ブリに焼き色が付いたら、一度取り出し、続けて法蓮草をしんなりするまで炒め、ホールトマトを潰して汁ごと入れる。
- ⑤ ④の鍋にブリを戻し入れ、コンソメを入れる。中火で15分ほど煮て、塩・こしょうで調味したら、完成！！



★法蓮草を小松菜に変えてもおいしいよ！

旬の食材【法蓮草】

冬に採れたほうれん草は色が濃く、甘みが増しておいしいです。

鉄分

法蓮草に含まれる鉄分は牛レバーと同じくらい含まれている
鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立つ



βカロテン

活性酸素の発生を抑えたり、取り除いたりする働きがあり、免疫力の向上などに効果が期待できる
体内でビタミンAに変化し皮膚や髪、目の健康維持に効果が期待できる栄養素

旬の食材【大根】

イソチオシアネート

大根の辛味の成分で殺菌や抗炎症、解毒作用がある
消化を促進、食中毒予防や血液をサラサラにする



ジアスターゼ

デンプンの消化酵素であり、食物の消化を助け腸の働きを整えてくれる

☆1月の薬膳料理☆

- 鶏と大根の煮込み
- 法蓮草とキャベツの胡麻よごし
- ごはん
- 巻き麩と貝割れのお吸い物
- いよかん

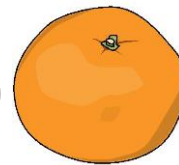


旬の食材【いよかん】

水分が多く、ビタミンCや酸味成分であるクエン酸も多く含まれます。

ビタミンC

皮膚にうるおいをもたせ、免疫力を高め、風邪を予防する働きがある



クエン酸

クエン酸を十分にとると、疲労の原因物質ができにくくなり、疲労回復や筋肉痛の防止に役立つ
カルシウムなどの吸収を助けるため、丈夫な骨づくりに効果的

いよかんとヨーグルト、いよかんやバナナなどに牛乳を入れてミックスジュースにすると、食べやすく更にカルシウムもとれます。