

2025年 1月号

きゅうしょく 1月号

ただよりに

新年、明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

お正月は年神様を迎えて、その年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。2025年も心新たに、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、きちんと食べて元気に過ごしましょう！



おせち料理のいろは

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。もともとお正月は、季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をし、宴を開くという宮中行事でした。宴の中で「御節供料理」が食べられ、いつしか庶民の間にも浸透し、現在の「おせち料理」として定着しました。おせち料理の献立は、地域や家庭によってさまざまですが、祝い肴、口取り、酢の物、焼き物、煮しめなどを重箱につめます。段を重ねるのは、「良いことが重なるように」という意味で縁起をかついでいます。

おせち料理のいわれ

祝い肴(三種*)



黒豆

1年中まめ(元気、勤勉)に働き、まめ(健康的)に暮らせますように



数の子

子孫繁栄(たくさんの卵をもつことから)



田作り(ごまめ)

作物の豊作を願う(昔は鰯が田んぼの肥料とされていたことから)



たたきごぼう

開運を願う(たたいて開くことから)

*関東は黒豆、数の子、田作り、関西は黒豆、数の子、たたきごぼうの三種が祝い肴です。

口取り



栗きんとん

「金団」と書き、財産や富を得る縁起物



伊達巻

知識が増えることを願う(巻物に似た形から)



昆布巻き

「よるこぶ」の語呂合わせ

酢の物



紅白なます

お祝いの水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物

焼き物



海老

長寿を願う(海老のように腰が曲がるまで丈夫でいられるように)



鯛

「めでたい」の語呂合わせ

煮しめ



里芋

子宝祈願(子芋がたくさん付くことから)



れんこん

先を見通せるように(穴があいていることから)



くわい

出世祈願(大きな芽が出ることから)



ごぼう

代々続く(地にしっかりと根をはるから)

キッズチャレンジクイズ

かがみもち うえ くだもの
鏡餅の上のっている果物はどれでしょう？

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの食育めりえや「みかん」について学べる情報はこちら！

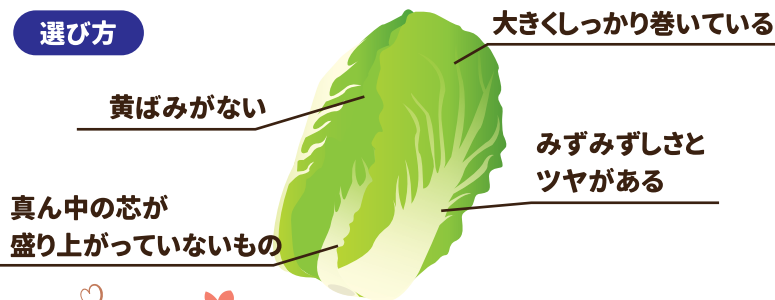


SHIDAX
未来の子供たちのために

我が国は、食料の自給率が低下しています。食料の自給率を高めるためには、食料の生産を支援する必要があります。食料の生産を支援するためには、食料の生産者を支援する必要があります。食料の生産者を支援するためには、食料の生産者を支援する必要があります。

きせつの食べ物探偵団♪ 「はくさい」

選び方



栄養価

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

「白菜漬け」や「キムチ」を作るときには、縦に4等分にし、風通しのよいところで6時間以上干すことで白菜の甘みが増します。

きせつの食べ物でかんたん料理

つくろう食べようお料理大好き!

白菜ミルフィーユ

材料:2人分

| | | | | |
|------|-------------|-----|---------|---------------|
| 白菜 | 150g(大1枚) | 材料A | 酒 | 6g(小さじ1強) |
| ニンジン | 50g(1/4本) | 材料A | 塩 | 少々 |
| 豚バラ肉 | 50g | 材料A | 胡椒 | 少々 |
| 塩 | 少々 | 材料B | 水 | 200ml(1カップ) |
| 胡椒 | 少々 | 材料B | 牛乳 | 100ml(1/2カップ) |
| 酒 | 3g(小さじ1/2強) | 材料B | シチューのルー | 8g(小さじ2) |



- 白菜は葉と芯に切りわけ、芯は切り込みを入れて平らにする
- 豚肉に塩、胡椒、酒をふる
- ボウル型の器に、1の白菜の葉、ニンジン(千切り)、2の豚肉、1の白菜の芯の順に繰り返し重ねていく
- 全て重ねたら、【材料A】をかけてラップをしっかりと、600Wの電子レンジで6分加熱する
- 鍋に【材料B】を入れて火にかけ、よく混ぜて溶かし、ホワイトソースを作る
- お皿に4をひっくり返して盛り付け、5のホワイトソースをかける

食べやすい大きさに切って、食べましょう!



おせちでアレンジおやつ

栗きんとんとんどら焼き

材料:8個分

| | | | |
|-----------|--------------|-------|-----------|
| 卵 | 100g(2個) | 水 | 6g(小さじ1強) |
| 砂糖 | 75g | 油 | 適量 |
| 薄力粉 | 80g(3/4カップ弱) | 栗きんとん | 150g |
| ベーキングパウダー | 1g(小さじ1/4) | | |



お子様と一緒に栗きんとんをはさんで家族で楽しく食べましょう

- ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立て、さらにもったりするまでよく混ぜる
- 1に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ボウルを回しながらさっくり混ぜる
- 2に水を加えてさらに混ぜ、生地を10分休ませる
- フライパンを弱火にかけて油をなじませ、3の生地を直径7cmの円に落として広げて焼く
- 4の生地の表面がブツブツして乾いてきたら裏返し、さらに1分ほど焼いたら皿にとり、水に濡らして硬く絞った清潔なふきんをかけて冷ます(これを枚数分繰り返す)
- 5の生地に5mm角に刻んだ栗きんとんを挟む

・栗きんとんが乾燥して硬くなっていたら、小さじ1ずつ水を加えてよく混ぜて、適度な固さに調整しましょう!
・生地に抹茶(小さじ1)を加えて抹茶味にしたり、栗きんとんと一緒にあんこを挟んでもおいしいです!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2501

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト