



食育だより

R7.12.24 本郷小学校

年末年始増刊号

いよいよ今年も残りわずかとなりました。お年取りやお正月には、家族で囲む『おせち料理』や『お雑煮』など行事食が楽しみです。

みなさんはどんなごちそうを、お家で食べるのかな？

ぜひ自分のお家の行事食を覚えて、理由やいわれを考えてみてください。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



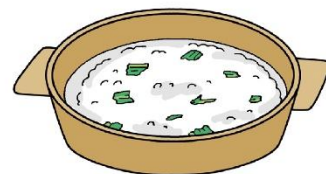
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今は、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



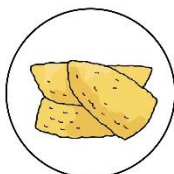
七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。



おせち料理のいわれ

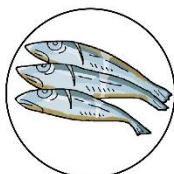
数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



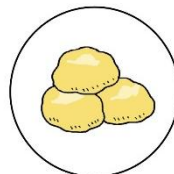
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



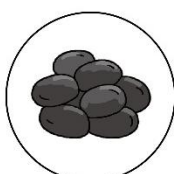
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



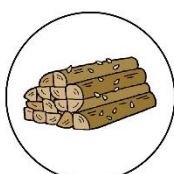
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



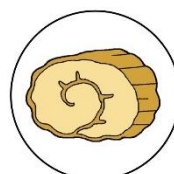
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



伊達巻

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

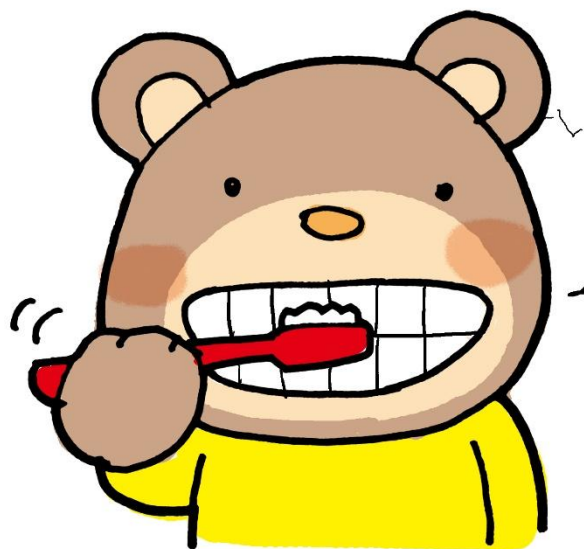


えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



つつい^ただ^らダ^ら食^たべ^てし^まい^がち^な冬^ふ休^{やす}み^です^が、お^いし^く食^たべ^た後^は『歯^はみ^がき』を^わす^れず^に。
生^{せい}活^{かつ}リ^とズ^ムを^とと^の整^{ととの}え^て、ピ^はカ^あピ^だラ^らの^ひ歯^{とねん}で^{むか}新^{あたら}し^い一^{ひと}年^{ねん}を^{むか}迎^{むか}え^まし^よう^しょ^う！



やす ちゅう
お休み中も、

た あと
食べた後は

かなら は
必ず歯みがき！



りょうり お
おせち料理が終わったら・・・、こんな味はいかがでしょうか・・・。

レシピ 紹介



だいにんき
大人気のからあげ

しゅ あじ しょうかい
3種の味をご紹介します



〈作り方〉

- ① 鶏^{とり}も^も肉^{にく}は一口^{ひとくち}大^{だい}の^{おお}大^ききさに^き切^きり、か^かた^たく^り粉^{こな}以^い外^がの^が＊^ち調^{てい}味^み料^{りょう}を^あ合^あわ^わせ^てて
1時^じ間^{かん}半^{はん}～2時^じ間^{かん}ぐ^ぐら^らい^いは^はつ^つけ^てお^おく。
- ② 揚^あげ^あ油^{あぶら}を^あ温^あめ^てて^いる^い間^{かん}に、片^か栗^{たくり}粉^{こな}を^をつ^つけ^る。
- ③ 170～180度^どの^あ油^{あぶら}で^あ揚^あげ^る。

から揚げ

〈材料〉

鶏^{とり}も^も肉^{にく}・・・1枚^{まい}分^{ぶん}
＊お^おろ^ろし^ししょう^{しょう}が^が・・・1片^{ぺん}分^{ぶん}
＊お^おろ^ろし^しに^にん^{にん}に^にく^く・・・1片^{ぺん}分^{ぶん}
＊酒^{さけ}・・・小^こさ^さじ^じ1
＊しょう^{しょう}ゆ^ゆ・・・大^{だい}さ^さじ^じ1/2
か^かた^たく^り粉^{こな}・・・適^{てき}量^{りょう}
あ^あげ^あ油^{あぶら}・・・少^{しょう}々^{しょう}

キムチから揚げ

〈材料〉

鶏^{とり}も^も肉^{にく}・・・1枚^{まい}分^{ぶん}
＊キ^きム^むチ^ちの^の素^そ・・・大^{だい}さ^さじ^じ1
か^かた^たく^り粉^{こな}・・・適^{てき}量^{りょう}
あ^あげ^あ油^{あぶら}・・・少^{しょう}々^{しょう}



「塩から」は
ご^ごま^ま油^{あぶら}や^やに^にん^{にん}に^にく^くを^を
足^あし^して^ても^も美^み味^{あじ}しい^いよ

塩から揚げ

〈材料〉

鶏^{とり}も^も肉^{にく}・・・1枚^{まい}分^{ぶん}
＊天^{あま}塩^{しお}・・・小^こさ^さじ^じ2/3
＊黒^{くろ}こ^こしょう^{しょう}・・・少^{しょう}々^{しょう}
＊酒^{さけ}・・・小^こさ^さじ^じ1と1/2
＊お^おろ^ろし^ししょう^{しょう}が^が・・・1片^{ぺん}分^{ぶん}
か^かた^たく^り粉^{こな}・・・適^{てき}量^{りょう}
あ^あげ^あ油^{あぶら}・・・少^{しょう}々^{しょう}

