



しょくいく 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ね。

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つたり、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。今では、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ともに煮たものでした。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



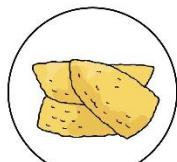
七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。



りょうり おせち料理のいわれ

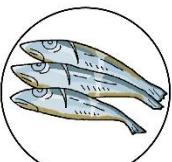
数の子

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



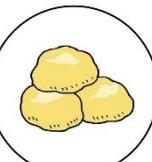
田づくり

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。



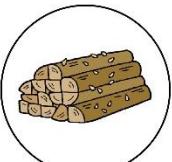
黒豆

まめは、まめに働く（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



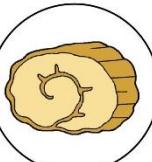
たたきごぼう

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。



伊達巻き

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。



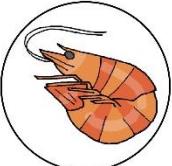
こぶ巻き

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、腰が曲がるまで生きできるようにとの願いが込められています。



ついついダラダラ食べてしまいがちな冬休みですが、おいしく食べた後は『歯みがき』を忘れずに。
生活リズムを整えて、ピカピカの歯で新しい一年を迎えましょう！



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！



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種の味を紹介



〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大の大きさに切り、かたくり粉以外の*調味料を合わせて1時間半～2時間ぐらいはつけておく。
- ② 揚げ油を温めている間に、片栗粉をつける。
- ③ 170～180度の油で揚げる。

から揚げ

〈材料〉

- とり 鶏もも肉 …… 1枚分
*おろししょうが …… 1片分
*おろしにんにく …… 1片分
*酒 …… 小さじ1
*しょうゆ …… 大さじ1/2
かたくり粉 …… 適量
あげ油 …… 少々

キムチから揚げ

〈材料〉

- とり 鶏もも肉 …… 1枚分
*キムチの素 …… 大さじ1
かたくり粉 …… 適量
あげ油 …… 少々



「塩から」は
ごま油やにんにくを
足しても美味しいよ

塩から揚げ

〈材料〉

- とり 鶏もも肉 …… 1枚分
*天塩 …… 小さじ2/3
*黒こしょう …… 少々
*酒 …… 小さじ1と1/2
*おろししょうが …… 1片分
かたくり粉 …… 適量
あげ油 …… 少々

