

# 19日は食育の日



## 鏡開きってなあに？

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が明けた1月11日に、雑煮や汁粉、揚げ餅などにして、みんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。（地方によっては、日にちが異なります）。

硬くなった餅を細かくするのに「割る」とか「砕く」などとは言わず、「開く」という縁起の良い表現を使います。刃物で切らず、金づちなどでたたいて割るようにします。



## お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代からです。

正月にやってくる「年神さま」に供えた餅や、さといも、にんじんなどを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。東日本は醤油仕立て、関西はみそ仕立て等地方によって様々です。

ご家庭の味を子どもたちにも伝えていきましょう。

## 今月の食材は こまつな



通年にわたって出回っている「こまつな」ですが、旬は冬です。寒さに強く、自ら凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場は、よりいっそうおいしくなります。

よく、ほうれん草と比較されますが、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍と不足しがちな栄養素が多く含まれています。あくが少ないので、下茹での手間が省けますが、根元に土が多く付いているので、根元を切ってから流水でしっかりと洗い流しましょう。



# 1月の食事のおたより

## みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながら、コミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は、家庭の食卓ですが、最近は、家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は、食育のためにとっても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット：楽しく食べることができる。

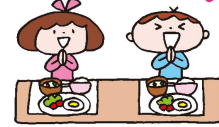
規則正しい時間に食べることができる。

協調性を育むことができる。

食文化の継承につながる。

マナーを学べる。

いただきます!



### 今月のレシピ

#### のっぺい汁

【材料】(1人分)

さといも 30g ごぼう 5g 人参 5g

大根 5g 油 1g だしの素 0.5g

しょうゆ 3g みりん 4g 塩少々

かまぼこ 10g でんぷん 10g

【作り方】

- ① さといもは、皮をむいて塩でぬめりを取り、洗い流す。
- ② かまぼこは、薄切り、ゴボウは、小口切り、人参・大根・さといもは、薄いいちょう切りにする。
- ③ ②の野菜を炒め、水を入れて野菜が柔らかくなったらだしの素・しょうゆ・みりん・塩で味をととのえ、かまぼこを入れる。
- ④ 水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。



### 食の豆知識

#### 風邪予防にねぎを

長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のあるビタミンA・Cがふくまれています。白色の部分に含まれている香りと辛みの元となるアリシンという物質には、ビタミンB1の吸収を高め疲労回復や体を温める効果があります。



### 今月の食材クイズ

旬がなく、1年中おいしく食べられる野菜は？

A:もやし B:じゃがいも C:ゴーヤー  
もやしは、大豆などの豆類の種子を水だけで人口栽培したものです。天候や季節も関係なく育つため、旬はありません。(正解はA)



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

Table with columns: 日曜, 昼食, 午後おやつ, エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 食塩相当量 g. Rows list daily meals and snacks with ingredients and nutritional values.