

食育だより

No.9

令和元年 12 月 25 日発行

こども課

管理栄養士 神田

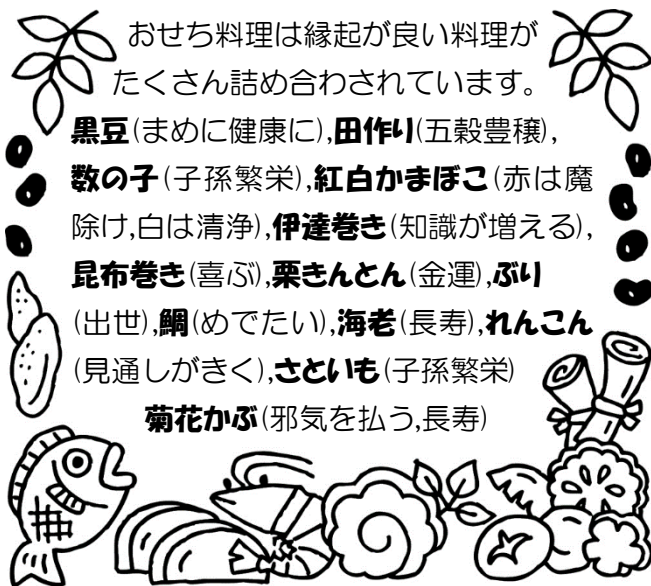
大掃除やお正月の準備などで、なにかと慌ただしい時期です。普段から大人に左右されがちな子どもの生活リズムですが、年末年始は特に乱れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、生活リズムを整えるよう心がけましょう。



おせち料理のいわれ

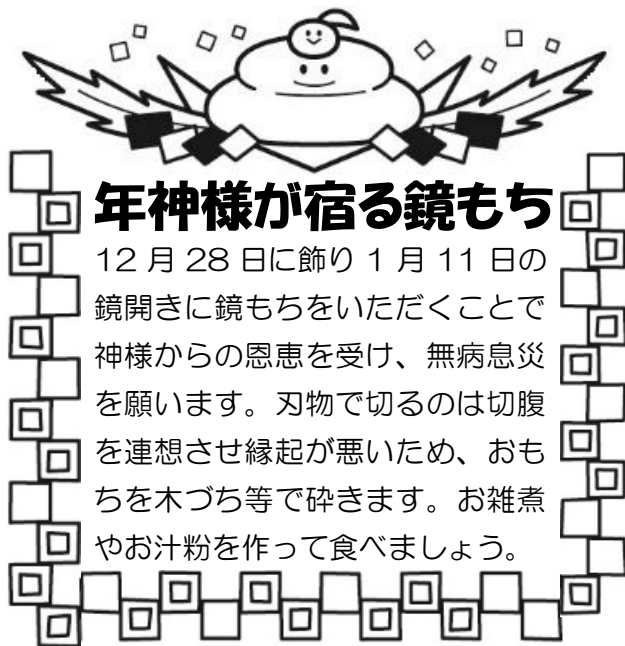
おせち料理は縁起が良い料理がたくさん詰め合わされています。

黒豆(まめに健康に), **田作り**(五穀豊穡),
数の子(子孫繁栄), **紅白かまぼこ**(赤は魔除け, 白は清浄), **伊達巻**(知識が増える),
昆布巻(喜ぶ), **栗きんとん**(金運), **ぶり**(出世), **鯛**(めでたい), **海老**(長寿), **れんこん**(見通しがきく), **さといも**(子孫繁栄)
菊花かぶ(邪気を払う, 長寿)



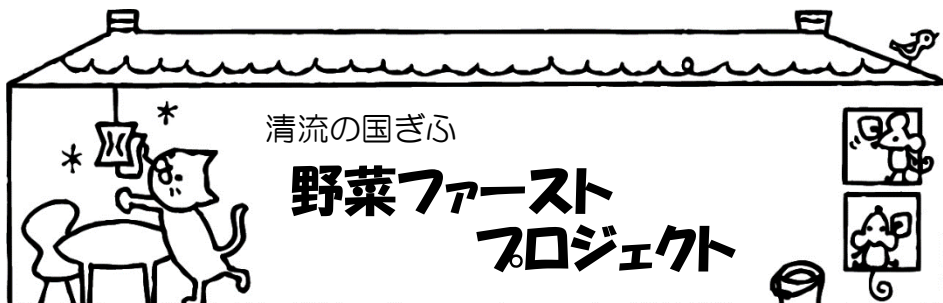
年神様が宿る鏡もち

12 月 28 日に飾り 1 月 11 日の鏡開きに鏡もちをいただくことで神様からの恩恵を受け、無病息災を願います。刃物で切るのは切腹を連想させ縁起が悪いので、おもちを木づち等で砕きます。お雑煮やお汁粉を作って食べましょう。



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト



海津市食育テーマ

食べよう
朝ごはん

ハム入り 紅白なます

だいこん…50g
にんじん…10g
ハム…1 枚
(作り方)

カンタン酢
…大さじ 1
砂糖…小さじ 1
食塩…1 つまみ

- ①だいこんとにんじんとハムは同じ太さの千切りにする。
- ②だいこんとにんじんは塩をふって 5 分程置き、水気をしぼる。
- ③酢と砂糖をよく混ぜ、だいこん、にんじん、ハムと合わせる。

紅白なますは、紅白でめでたく、祝いの水引にも通じ、平安や平和を願います。また、根菜は大地に深く根を張ることから、家の土台をしっかり支え、栄えるようにという意味があります。だいこんやにんじんは寒さが増すと甘くなります。

