

食育だより

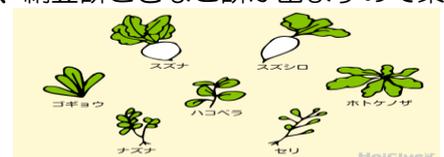


令和3年1月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

今年もあとわずかとなりました。冬休みには大みそか、お正月など楽しい行事が続きます。お正月の食事の準備や台所の大掃除など、子ども達にお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。生活リズムを崩さないよう、食事・運動・睡眠の規則正しい生活を送って、元気に新しい年を迎えましょう。

鏡開きとは？

鏡もちとは新年の神様である『年神様』が正月の間に宿る場所と言われています。鏡開きは、その鏡餅をおろし、お雑煮やお汁粉などにして食べる行事です。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。また古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられていると言われています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって様々です。幼稚園では1月12日に、納豆餅ときなこ餅が出ますので楽しみにしててくださいね。



春の七草を知ろう！

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」。一般的には、1年の無病息災を願って、七草粥を食べる日として知られています。七草粥は『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ』を具材に、正月で疲れた胃腸をいたわります。しかし、七草粥を食べる習慣は全国的な食文化ではなく、山形県全域では、『納豆汁』を食べることが多いです。ぜひレシピを参考にご家庭で作ってみてください。

納豆汁

エネルギー 112kcal
たんぱく質 7.3g
脂質 3.2g
塩分 1.7g

※1人分の栄養価になります。



<材料> (1人分)

・木綿豆腐	20g
・ひきわり納豆	20g
・なめこ	15g
・こんにゃく	15g
・油揚げ	2g
・長ねぎ	10g
・だし汁	200g
・みそ	大1

- ① 納豆はすり鉢でよくすりつぶす。又はお好みでそのまま入れてもOK。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、こんにゃくはさっとゆでる。豆腐・油揚げ・こんにゃくを1cmのさいの目切りにする。
- ③ だし汁に油揚げ・なめこ・こんにゃくを入れる。
- ④ 最後に豆腐を入れ、味噌で味付けをする。味噌味はほんの少し濃いめにする。
- ⑤ 火を止め、①の納豆を溶かし入れる。
- ⑥ 煮立てないように火をかけ、沸騰直前に火を止める。
- ⑦ ねぎを添えて、完成です。熱々をお召し上がりください。