

食育だより



令和4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いたい良い機会です。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11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。

雑煮を食べるのはなぜ？

お正月に食べるお雑煮の歴史は古く、始まりは平安時代だといわれています。餅は古くから農耕民族である日本人にとって、お祝いごとや特別な「ハレの日」に食べる「ハレ」の食べ物でした。年神様に供えた餅や里芋、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ「若水」と、新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのが始まりといわれています。雑煮の語源は「煮雑ぜ(にませ)」で、色々な具材を煮合わせたことからきています。

雑煮

エネルギー	96kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	0.9g
塩分	1.7g



※1人分の栄養価になります。

<材料> (3~4人分)

・大根	中 1/8 本
・人参	中 1/2 本
・鶏もも肉	150g
・ぜんまい	60g
・ごぼう	40g
・だし汁	800ml
・酒	大 1
・しょうゆ	大 2~3
・切り餅	3~4個
・せり	1/2本
・なると	1/2本

- ① 大根・人参は薄いいちょう切りする。
- ② ごぼうはさがぎにし、鶏もも肉は小さめに切る。
- ③ 鍋にだし汁、酒、醤油と大根、人参、ごぼう、ぜんまいを入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉も加えて煮る。
※あくが出たら取り除く。
- ④ 具材に火が通ったら弱火にし、輪切りにしたなると、切り餅を加えて餅が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ お椀によそい、適当な長さに切ったせりを乗せて出来上がりです。