

認定こども園 青森中央短期大学附属幼稚園

# 1月の給食だよ！

もう少しでお正月ですね。お正月は日本の伝統食や各地域の郷土料理に触れ合える、とてもいい機会です。各ご家庭で過ごす冬休みの間も、食事や配膳のお手伝いをしたり、献立に興味をもったり、「食」に対して積極的に取り組む姿勢が育ってくれればと思います。そして好き嫌いを克服し、新しい食事のマナーを覚え、心も体も大きく成長する1年の始まりにして下さい。

**今月の目標！ お正月料理を知り、日本の伝統文化を感じよう。**



**おせちってなあに？** お正月は、自分の家を守ってくれる年神様を迎え入れ、一年の健康や幸福を願う日です。その年神様にお供えするのが、**おせち料理**です。大晦日に年神様におせち料理を供え、お正月になってそのお下がりをいただきます。年神様にささげた特別な料理を下げて、頂くということは、年神様のご利益をおすそわけしてもらうこととなります。

## かまぼこ

紅白でおめでたい彩どりで、日の出に似ている形なので新しい年の門出にふさわしいとされています。



## おせち料理を知ろう！



## かずのこ

ニシンのこどものことを言い、こどもがたくさん生まれることから子孫繁栄の縁起物とされています。



## れんこん

穴から先が見えることから、将来の見通しを明るくという願いが込められています。



## くろまめ

一生懸命働いて、まめに（健康に）1年を送れるようにという意味があります。



## くりきんとん

黄金色に輝く財宝という意味。豊かな1年を送れるようにという願いがあります。



## えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いがあります。



## こぶまき

昆布は昔「広布（ひろめ）」と記されていて、「こぶ」の喜ぶと「広布」の「広める」から、「喜びを広める」とされています。



### さっと作れる！ あっさり！ ユニーク！ 紅白トマト雑煮

材料(2人分)

- ・ミニトマト 16個 ・ソーセージ 4本
- ・餅 2個 ・にんじん 1/2本 ・長ねぎ 1/3本
- ・イタリアンパセリ適量 ・餅 2個
- ・水 600ml ・コンソメの素適量
- ・粉チーズ 5g ・塩適量 ・こしょう適量



作り方

- ①ミニトマトはへたをとり、ソーセージは斜め半分に、長ねぎは5cmの短冊切りにします。にんじんは1cm幅の輪切りにした後、梅の型抜きで型を抜いておきます。
  - ②鍋に水を入れ火にかけます。沸騰したら①とコンソメの素を入れ、中火で5分ほど煮込みます。この間にトースターなどで餅を焼いておきます。
  - ③②を器に注ぎ、焼いた餅を上に乗せ、塩とこしょうで味を整えます。仕上げに粉チーズを振り、イタリアンパセリの葉の部分をちぎって飾ります。
- ポイント▶ミニトマトとお餅で紅白に仕上げ、梅の形のにんじんを加えた目にも楽しいお雑煮です。余ったお餅も活用できます。

### 重箱の意味



お重は「めでたさが重なりますように」と願いが込められています。諸説ありますが、四段が基本で、完全を表す「三」にもう一段重ね、さらに縁起を担いで、「与の重」と表現することで「福」を詰め込んでいるのです。「一の重」には黒豆などの祝い肴を、「二の重」には伊達巻などの口取りや酢の物、「三の重」には海の幸が中心の焼き物、「与の重」には山の幸が中心の煮物を詰めます。「五の重」には神様から授かった福を詰めるために空にしておきます。

みんなで食べよう！ 1月の注目食材！



イカ

イカは、1月から産卵の為、接岸するので漁獲量が増えます。イカの雌には、卵が詰まっており子持ちイカが楽しめます。煮物などにして卵も一緒に食べるのがオススメです。

… 今月のたべものなぞなぞ …

おとうさんが

きらいな

たべものなーんだ？

こたえ▶ パパイア