

今月の食育目標

日本の食文化に

ふれましょう



鏡びらき

鏡開きとは、お正月の間、年神様が宿っていた鏡餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込んで力を授かり、無病息災を願います。

鏡開きという言葉の由来は、年神様の宿っていた鏡餅を刃物で切るのではなく、木槌や手で開いて食べることにより「開く」という広がりや始まりを感じさせる縁起の良い表現が使われています。日本にはこのように、独自の食文化が色々あります。

1月の食文化

7日 七草…七草がゆを食べる

11日 鏡開き…鏡餅を食べる

15日 小正月…邪氣をはらう小豆を食べる



きゅうしょくだより

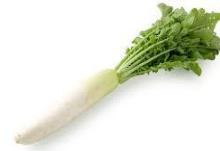
令和8年1月1日 光明高倉保育園



旬の食材



白菜



大根

ビタミンC、食物繊維を多く含む食材です。

ビタミンCは加熱すると溶け出すため、白菜を煮た汁ごと食べると溶け出した栄養も摂取できます。

大根にはジアスター酶という消化酵素を多く含み、胃痛などにもよく効きますが、熱に弱いため、大根おろしやサラダなどで食べるのがおすすめです



～おせちのアレンジレシピ～

あまたのおせちを、簡単スイーツや洋風おかずに変身！

黒豆餅のきな粉かけ

材料 4人分

- ・ 黒豆煮 50 g
- ・ 切り餅 4個
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 水 大さじ1
- ・ 片栗粉 適量
- ・ きな粉 適量

作り方

- ① 黒豆の煮物の水気を切っておきます。
- ② 耐熱ボウルに切り餅、砂糖、水を入れ 600W の電子レンジで 2 分加熱します。
- ③ ②を濡らしたゴムべらで混ぜ合わせます。
- ④ 黒豆の煮物を③に加え混ぜ込みます。
- ⑤ 片栗粉をまぶした台に出し、前面に片栗粉をつけながら棒状に伸ばします。
- ⑥ 一口大に切りわけて丸め、器に盛り付けきな粉をまぶして完成



おせちグラタン

材料 4人分

- ・ 筑前煮 茶碗1杯ぐらい
- ・ かまぼこ 8枚
- ・ シチューミックス 大さじ7~8
- ・ 牛乳 150ml ぐらい
- ・ とろけるチーズ 6枚
- ・ パン粉 適量

作り方

- ① あまたの筑前煮を軽く刻みます。
- ② かまぼこはあればいろいろで刻みます。
- ③ 牛乳を鍋にいれ温めシチューミックスをいれ溶け込むまで加熱します。
- ④ ①を鍋に入れ混ぜ、耐熱容器にいれます
- ⑤ かまぼこをちらして、チーズ、パン粉をのせて 200°C のオーブンで焦げ目がつくまで焼いて完成♪



煮物の濃さ
で水分量は
調整してく
ださい