

キッチンだより



★1月号★

しののめ保育園

1年は早いもので、今年も残すところあと少しになりました。寒暖差が激しい日が続き、体調も崩しやすくなっていると思います。

年末年始は生活リズムも乱れてしまいがちですが、手洗い、うがいに加え、十分な睡眠とバランスの良い食事を摂るよう、心掛けたいですね。

年明け後も、子どもたちの元気な顔が見れるのを楽しみにしています！

<おせち料理の中身>

お正月に食べるおせちは、漢字では「お節」と書き、元々は3月3日や5月5日などの「節句」に食べられていたもので、神様への感謝の意味が込められた料理を指していました。

その中でも、1月1日は特に大事な節目の日であったことから、現在ではお正月にお節を食べる習慣のみが残りました。

お節料理のおかずには、すべて意味が込められています。今回は、代表的なものをいくつかご紹介します！

ぜひ、お正月にお節を食べる際、子どもたちとお話ししてみてください！

- ①黒豆……丈夫や健康という意味の他、マメに働くことが出来るように、という意味があります。
- ②田作り…ごまめとも言い、漢字では「五万米」と現すことから、田んぼの稲が豊かに実るように、という願いが込められています。
- ③数の子…ニシンが卵をたくさん産む事から、子孫繁栄の意味があります。
- ④栗きんとん…漢字で「栗金団」と書くことから、お金が貯まるように、という意味が込められています。
- ⑤エビ……形がクネツと曲がっていることから、腰が曲がるまで長生きできるように、という縁起をかついでいます。
- ⑥伊達巻き…くるくると巻き物のような形をしていて、昔の書物に似ていることから、知識が身に付きますように、という願いが込められています。

<クッキング>

・めばえ

9日(木)春菊の胡麻和えを作ってみよう！

17日(金)白和えを作ってみよう！

29日(水)野菜を茹でてみよう！(温野菜)

・つぼみ、みのり

7日(火)七草粥を作ってみよう！

9日(木)春菊の胡麻和えを作ってみよう！

17日(金)白和えを作ってみよう！

28日(火)せりのお浸しを作ってみよう！



簡単レシピ！

栗きんとん

<材料> (6人分)

- ・栗甘露煮 12粒
- ・はちみつ 大さじ2
- ・さつまいも 400g
- ・塩 少々
- ・砂糖 1/2カップ
- ・くちなしの実 2個
- ・みりん 大さじ5

<作り方>

1. さつまいもは輪切りに切り、水に1時間程浸けてアクを抜きます。
2. くちなしの実をお茶パックに入れてたたきます。(黄色の色素が出やすくなります。)
3. さつまいもを鍋に移し、かぶるくらいの水を入れ、2のくちなしの実も入れ、柔らかくなるまで煮ます。
4. さつまいもの水気を切り、鍋に戻したら、半分の砂糖を入れ、つぶしながら混ぜます。
5. さつまいものダマが無くなってきたら、みりん、残りの砂糖、塩、はちみつを加えて、弱火にかけ練り混ぜながら軽く煮詰めます。
6. 火を止め、栗の甘露煮を加えて混ぜ合わせ、冷めたら完成です！