

# キッチンだより

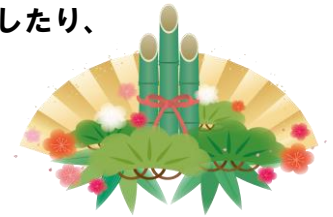
## ★1月号★

しののめ保育園

2021年も残り数日となりました。もうすぐ子ども達には待ち遠しい冬休みです。

12月は、しののめ農園大豊作！でした。大きな白菜や大根、かぶや人参、ブロッコリーが沢山収穫でき、子ども達は塩もみにしたり、昼食のメニューが煮物だった日には少し煮汁をもらって煮てみたり、色々な方法で旬の野菜を味わいました。

「美味しかった！」「ちょっと辛かった」採れたての野菜の感想は様々ですが、自分たちで育てた野菜の味は格別のように、たくさんあったおかわりも、あっという間に無くなってしまいました！これからは何が収穫できるのか、楽しみです！



### ○大晦日とお正月

大晦日とは平安時代、年神様を迎える準備とお祈りを夜通し行っていた事の名残で、そのお祈りは「初詣」という形で今に残っています。

注連縄（しめなわ）や門松、鏡餅を飾るのも、この年神様をお迎えするために行われていたものです。

大晦日の夜に食べる年越しそばは、「細く長く生きる」という縁起物として、江戸時代頃から食べられるようになりました。

また、そばは切れやすい事から「一年間の苦勞や災厄を断ち切る」という意味もあります。

また、三が日に食べるおせち料理は、かまどの神様にも休んでもらう、買い物などの家事もお休みにするという意味も込め、保存がきく料理が中心になったともいわれています。

重箱に入った料理には、子孫繁栄の数の子、五穀豊穡の田作り、長寿の海老、等々、家族の健康や無病息災、もちろん新年を喜ぶお祝いの料理がぎっしりと詰められています。

年末年始は慌ただしくもありますが、家族でゆっくり会話を楽しんだりできる、貴重な時間でもあります。

どうぞ、よいお年をお過ごしください！

### ☆お家で簡単！おせち料理☆

#### 栗きんとん (4人分)

- ・さつまいも (中) 2個 (300g)
- ・クチナシの実 1個
- ・栗の甘露煮 10個
- ・栗の甘露煮の汁 大さじ3
- ・はちみつ 100g



#### 作り方

- ・さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。  
クチナシの実をたたいて潰し、ガーゼなどに包む。
- ・鍋に水気を切ったさつまいもとクチナシの実を入れ、かぶるくらいの水と  
はちみつを半分加え、中火にかける。
- ・さつまいもが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮たら、クチナシの実を  
取り除く。
- ・火を弱火にし、残りのはちみつと栗の甘露煮、甘露煮の煮汁を加える。  
焦がさないように木べらで混ぜながら、ねっとりするまで煮る。

おせちの中でも金運を意味する栗きんとん！甘くて苦手という方は、  
はちみつを減らし、甘さを調整してくださいね。  
加熱中は沸々と煮立ち、跳ねるので、注意して混ぜてください！

### <クッキング>

#### めばえ

- 5日 (水) ほうれん草のお浸しを作ろう！
- 6日 (木) きゃべつの海苔和えを作ろう！
- 11日 (火) 大根のゆかり和えを作ろう！
- 13日 (木) 粉ふき芋を作ろう！
- 17日 (月) オレンジとチーズのサラダを作ろう！
- 25日 (火) 春菊ともやしの胡麻和えを作ろう！
- 27日 (木) 白菜の浅漬けを作ろう！

#### つぼみ・みのり

- 6日 (木) カリフラワーのガーリックソテーを作ろう！
- 7日 (金) 七草がゆを作ろう！（らいおん組）
- 11日 (火) 大根のゆかり和えを作ろう！
- 17日 (月) オレンジとチーズのサラダを作ろう！
- 25日 (火) 春菊ともやしの胡麻和えを作ろう！
- 28日 (金) ピクルスを作ろう！



☆今月のおすすめ絵本は、  
お正月に関連した  
「14ひきのおもちつき」です。