



1月食育だより

乾燥している冬にはいろいろな病気が流行ります。抵抗力や免疫力をつけて病気になるにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンAが有効とされます。人参やかぼちゃ・ブロッコリー・トマトなど野菜を意識してとることが大切です。



おせち料理

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句(上巳の節句や、端午の節句など)に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫判繁栄

・数の子…にしん=ニ親
たくさんの子に恵まれますように

・昆布巻き…「養老昆布」よろこぶ

・さといも…種芋に多くの小芋がつくため、子宝に恵まれますように

健康

・黒豆…まめ(勤勉、健康)に過ごせますように

・えび…長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように



豊作

・田作り…「豊年豊作」「五穀豊穡」を願う

開運

・たたきごぼう…一年の開運と縁起を願う

金運

・きんとん(金団)…金運上昇
・れんこん…「運」が付き先の見通しがよい

邪気を払う

・紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄を意味する。
かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを意味する。



おいしい行事

正月

正月に食べる雑煮は、年神さまにお供えした餅と野菜と一緒に煮た汁物のことです。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、味噌仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があると言われています。鹿児島県の雑煮は、薩摩藩主の島津家が食べていた「エビ雑煮」が庶民に広まったと言われています。炭火で乾燥させたエビに干し椎茸と鰹節も加え、3種のうま味を重ねた濃いだしを取り、子孫繁栄を象徴する里芋、まめまめしく働けますようにと、豆もやしが入った雑煮です。



食育クイズ

Q はくさい1玉に付いてる葉は、おおよそ何枚でしょうか？

① 80枚

② 10枚

③ 50枚

A ① 80枚

品種で違いはありますが、玉になるには、80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。

