

きゅうしょく 2025年 1月号

だより

新年、明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

お正月は年神様を迎えて、その年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。2025年も心新たに、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、きちんと食べて元気に過ごしましょう!

おせち料理のいろは

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。もともとお正月は、季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をし、宴を開くという宮中行事でした。宴の中で「御節供料理」が食べられ、いつしか庶民の間にも浸透し、現在の「おせち料理」として定着しました。おせち料理の献立は、地域や家庭によってさまざまですが、祝い肴、口取り、酢の物、焼き物、煮しめなどを重箱につめます。段を重ねるのは、「良いことが重なるように」という意味で縁起をかついています。

おせち料理のいわれ

祝い肴(三種*)

			
黒豆 1年中まめ(元氣、勤勉)に働き、まめ(健康的)に暮らせますように	数の子 子孫繁栄(たくさんの卵をもつことから)	田作り(ごまめ) 作物の豊作を願う(昔は鰯が田んぼの肥料とされていたことから)	たたきごぼう 開運を願う(たたいて開くことから)

*関東は黒豆、数の子、田作り、関西は黒豆、数の子、たたきごぼうの三種が祝い肴です。

口取り

		
栗きんとん 「金団」と書き、財産や富を得る縁起物	伊達巻 知識が増えることを願う(巻物に似た形から)	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ

酢の物



紅白なます
お祝いの水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物

焼き物

	
海老 長寿を願う(海老のように腰が曲がるまで丈夫でいられるように)	鯛 「めでたい」の語呂合わせ

煮しめ

			
里芋 子宝祈願(子芋がたくさん付くことから)	れんこん 先を見通せるように(穴があいていることから)	くわい 出世祈願(大きな芽が出ることから)	ごぼう 代々続く(地にしっかりと根をはることから)

キッズチャレンジクイズ

鏡餅の上ののっている果物はどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの食育めりえや「みかん」について学べる情報はこちら!



SHIDAX
未来の子供たちのために

SHIDAX 監修
SHIDAX 監修
SHIDAX 監修

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2501

きせつの食べ物探偵団♪ 「はくさい」

選び方



栄養価

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

「白菜漬け」や「キムチ」を作るときには、縦に4等分にし、風通しのよいところで6時間以上干すことで白菜の甘みが増します。

つくろう食べようお料理大好き!

白菜ミルフィーユ

材料:2人分

白菜	150g(大1枚)	材料A	酒	6g(小さじ1強)
ニンジン	50g(1/4本)	塩	少々	
豚バラ肉	50g	胡椒	少々	
塩	少々	材料B	水	200ml(1カップ)
胡椒	少々	牛乳	100ml(1/2カップ)	
酒	3g(小さじ1/2強)	シチューのルー	8g(小さじ2)	



- 白菜は葉と芯に切りわけ、芯は切り込みを入れて平らにする
- 豚肉に塩、胡椒、酒をふる
- ボウル型の器に、1の白菜の葉、ニンジン(千切り)、2の豚肉、1の白菜の芯の順に繰り返し重ねていく
- 全て重ねたら、[材料A]をかけてラップをしっかりと、600Wの電子レンジで6分加熱する
- 鍋に[材料B]を入れて火にかけ、よく混ぜて溶かし、ホワイトソースを作る
- お皿に4をひっくり返して盛り付け、5のホワイトソースをかける

食べやすい大きさに切って、食べましょう!



おせちでアレンジおやつ

栗きんとんどら焼き

材料:8個分

卵	100g(2個)	水	6g(小さじ1強)
砂糖	75g	油	適量
薄力粉	80g(3/4カップ弱)	栗きんとん	150g
ベーキングパウダー	1g(小さじ1/4)		



- ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立て、さらにもったりするまでよく混ぜる
- 1に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ボウルを回しながらさっくり混ぜる
- 2に水を加えてさらに混ぜ、生地を10分休ませる
- フライパンを弱火にかけて油をなじませ、3の生地を直径7cmの円に落として広げて焼く
- 4の生地の表面がブツブツして乾いてきたら裏返し、さらに1分ほど焼いたら皿にとり、水に濡らして硬く絞った清潔なふきんをかけて冷ます(これを枚数分繰り返す)
- 5の生地に5mm角に刻んだ栗きんとんを挟む

・栗きんとんが乾燥して硬くなっていたら、小さじ1ずつ水を加えてよく混ぜて、適度な固さに調整しましょう!
・生地に抹茶(小さじ1)を加えて抹茶味にしたり、栗きんとんと一緒にあんこを挟んでもおいしいです!

お子様と一緒に栗きんとんをはさんで家族で楽しく食べましょう!



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2501

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト