



たのしく食べよう








まつばら保育園

あけましておめでとうございます

年末年始はご家族そろって楽しく過ごされたことと思います。今年も安全で美味しい給食作りで、子どもたちの健康と成長を支えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

旬を迎える縁起の良い食材を紹介します

冬の食卓には、運を呼び込むといわれる旬の食材がたくさんあります。献立に取り入れ縁起をかついでいきたいですね。

ブリ (寒ブリ) 出世魚 成長の象徴 	真鯛 (寒鯛) めでたい 祝い事の象徴 	金時人参 (京人参) 赤＝魔除け 慶事の色 	小豆 邪気払い 無病息災 	大根 (すずしろ) 根を張る＝家の安定 潔白 清浄 邪気払い (七草の縁起) 
かぶ (すずな) 円満 無病息災(七草の縁起) 	春菊 香りが邪気を払うと された冬野菜 	れんこん 先が見通せる (見 通しが良い) 	黒豆 まめに働く まめに暮らす 	

1月11日は鏡開き

“鏡開き”とは、お供えしていた鏡餅を下ろし、無病息災を願って食べる行事です。丸い形は、日本神話にもとづく三種の神器のひとつの丸い鏡“銅鏡”に似ていることから由来しています。また、包丁を使わず、小槌で叩いて割るのですが、“運を開く”にかけて“鏡開き”と呼ばれるようになったそうです。

橙 (だいたい)
 子孫が代々栄えよう願います。

裏白
 古い葉と新しい葉と一緒に成長する。シダの葉の特徴から末永い繁栄を願います。

四方紅
 赤い縁取りが天地四方を守り、一年の繁栄を願います。

御幣 (ごへい)、四手
 四方に繁栄するよう願います。赤は魔除け、白は清らかさの象徴です。



お餅は何歳ころから食べられるの？

お餅を使ったおやつレシピ
おかし

お餅を食べるのは3歳前後が目安になります。まず、奥歯まで生えそろっている、食べものをしっかり噛むことが出来ることが重要です。まる飲みや詰め込みすぎる子どもは、3歳過ぎてても注意が必要です。※お餅は粘着性があり、飲み込みが難しいので、しっかり噛んで食べる必要があります。

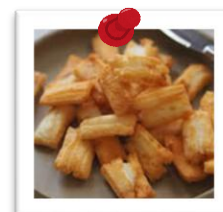
※「いつから食べられるか」よりも「どのように安全に食べられるか」を意識して、あせらずゆっくり“お餅デビュー”を迎えていきましょう。

餅を食べる時の注意点

- ① 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ② 食べる前に、お茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。
- ③ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んで食べましょう。
- ④ 噛む力や飲み込む力が弱い子どもは、一緒に食事をする際、様子を見守るなど注意をはらいましょう。

<2人分材料>
 切り餅 2枚 (100g)
 揚げ油 適量

★味付け★
 塩 適量
 しょうゆ 適量
 粉チーズ 適量
 青のり 適量



<作り方>

- ① 切り餅を3mm程度の厚さにスライスし、ザルに広げ2～3日干す。(しっかり乾燥させる)
- ② 揚げ油を160程度に熱し、①を入れきつね色になるまで揚げる。
- ③ 揚げてすぐに、お好みで味付けする。

※天板にクッキングシートを敷き、薄くスライスした餅を並べ100℃で30分焼き、取り出して1時間ほど乾燥させてもOK。