



# 食育だより

## 「日本の郷土料理」

1月の郷土料理は「宮城県」です。

### <昼食>

**カレイの煮つけ** 大みそかからお正月にかけて「ナメタガレイ」の煮つけを「子孫繁栄・商売繁盛」を願って食べられています。

**大根の煮しめ** 冬が旬の大根を干し、保存食の「へそ大根」を作ります。串に刺したあとの穴が「おへそに見える」ことからそう呼ばれています。

ぬるま湯で干した大根を戻し、好みの硬さになったら、季節の野菜と煮るのが定番です。

**呉汁** 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」または、「醐」といい、呉汁は、その「呉」をみそ汁にいれた郷土料理です。

秋に収穫された大豆が出回る秋から冬が旬で、野菜をたっぷり入れることから、栄養価が高く、体の芯からあったまる料理です。

### <おやつ>

**がんづき (雁月)** 小麦粉、砂糖、卵に重曹、酢を加えたものに、くるみやゴマをのせて蒸す郷土菓子です。名前の由来は、丸い形は月、ゴマは雁に似ていることからです。

※園では、くるみと酢は使用しません。重曹は、ベーキングパウダーで代用します。



## おせち料理

おせち料理は、もとは、季節の節目で、旬の料理を指しましたが、今では正月料理のことを「おせち」といいます。

お正月の間は、料理をせずに、お祝いができるように保存がきき、お祝いの意味が込められた料理を詰めます。

それぞれの料理に込められた意味を知ること、子どもたちが、よりおせち料理を身近に感じてくれることと思います。

今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に味わってみましょう。



**数の子**…たくさんの卵があることから子孫繁栄

**黒豆**…まめに働けるように、無病息災

**伊達巻**…形が巻物に似ていることから学業成就

**きんとん**…金色から商売繁盛、金運の象徴

**海老**…海老のように腰が曲がるまで長寿を願う

**紅白なます**…切り口が半円であることから、日の出を表現、新年の門出にふさわしい縁起物