



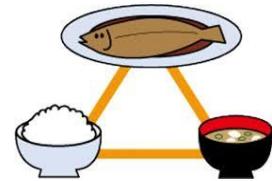
令和2年12月25日
新川北保育園

お正月



一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。おせち料理はもともと、神様にお供えしたものを、後から家族でいただくものでした。これは、神様と食事をするすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたため、「家族が一年、幸せに過ごせますように」という願いがこめられたものです。

よく噛んで食べる、和食文化



古くから、日本人はお正月にしっかり噛めるものを食べ、歯を丈夫にし、健康で長寿をという思いがあります。和食の特徴的な食べ方に、ごはんとおかず、汁物を交互に食べる「三角たべスタイル」と、それによって得られる「口中(内)調味」があります。味付けされていないごはんを口の中でそしゃくしながら、他のおかずや汁で味付けしていくものです。三角食べは、一つのおかずばかりを食べる「ばかり食べ」よりも味の感受性が高まるともいわれています。これはおかずを口に入れる量、順番などによって、味が微妙に変化するからです。

また、ごはんだけを食べるよりも、「ゆっくりと、少しずつ」ごはんとおかずを口に入れることで、かむ回数が増え、唾液量が増えるなどで、早く満腹感を感じられ、食べ過ぎや脂質の摂り過ぎを防ぐ効果が期待できると言われています。無形文化遺産に登録された和食文化は、これら食べ方を含めた文化です。伝統的な行事食や和食をご家庭でも楽しみながら、次世代を担う子ども達に和食文化を伝えていきましょう。

今月の給食から

うま煮

《材料：(幼児4人分)》

鶏もも肉(皮なし)	1/2枚
つと	1/3本
人参	1/2本
たけのこ水煮	40g
ごぼう	1/5本
大根	40g
干椎茸	1枚
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ1/2弱
みりん	小さじ1/3
醤油	大さじ1/2
だし昆布・水	

「うま煮」は北海道のお正月料理のひとつで、少し甘めの濃い味付けの煮物です。「味が良い、甘い」という「うまし」という言葉に由来しているそうです。保育園のうま煮は、子どもがなじみやすい調理にしています。

《作り方》

- ① 干椎茸は水で戻し、一口大に切る。
 - ② 人参・たけのこ・ごぼう・大根は1.5cm程度の乱切りにする。
 - ③ 大根を油でよく炒め、一口大の鶏肉、①②を加え炒め、砂糖・酒・醤油、ひたひたの水・昆布を加え煮る。
 - ④ つとは半月に切り、③が煮えたら加え、味をなじませる。
- ※大根を茹でずに炒めると、甘みが出て美味しいです。