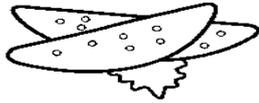
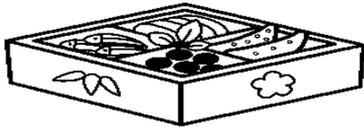


## おせち料理について

お正月は一年の中でも年神様を迎えるとても大切な「節」の日なので、お供えする料理を「節供料理」（せっきりょうり）というようになり、それが縮まって「おせち」というようになりました。

華やかなお祝いの料理として、また、年始の保存食としても欠かせないのが、お正月のおせち料理です。おせちにはそれぞれ意味があります。例えば、黒豆は「1年中まめに働けますように」、数の子・だて巻きは「子孫繁栄を願って」、田作りは「豊作を願って」、きんとんは「豊かな生活を願って」、紅白なますは「お祝いの水引をかたどって」など、昔の人は、豊作や家内安全、子孫繁栄の願いを新年の料理に込めました。おせち料理が手軽に購入できるようになった現在も、思いは変わらないものです。



## ～お知らせ～

12月13日に行う予定でしたレストランごっこが、新型コロナウイルス感染症蔓延対策のため残念ながら中止することとなり、子どもたちにはとても残念な思いをさせていただきました。その際にご家庭で選択していただいたメニューを子どもたちにはぜひ食べてもらいたいという思いから、1月12日の献立に選択メニューとして提供することとしました。1ヶ月遅れの選択メニューとなってしまいましたが、子どもたちに喜んで食べてもらえたらなと思っています。お楽しみに！！

## 今月のチャイルドクッキング

**緑組：13日（金）：煮干しのはらわたとり**  
保育園は煮干しで出汁をとっています。美味しい出汁をとるために、煮干しのはらわたとりをいっしょに行っていきます。

**白組：13日（金）：切干大根づくり**  
大根を洗い、ピーラーでむいていきます。むいた大根を1週間干して、できあがり！！できた切干大根は、給食で美味しくいただきます。お楽しみに！！  
※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。  
※爪は、短く切ってきて下さい。

## 今月の日本の郷土料理について

### ～青森県～「タラのじゃっぱ汁」

「じゃっぱ」は津軽の方言で雑把（ざっぱ）、つまり「捨てるもの」という意味。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使ってつくる汁を「じゃっぱ汁」と呼びます。昔は大きなタラを丸ごと一尾買い、雪道を引きずって帰るのが年の瀬の風物詩だったそうです。魚をおろして身を取った後の「アラ」を、大根や人参、ねぎなどととも煮込んだ汁を飲むことで冷え切った体を温めてくれます。豪快で手間がかからず、栄養満点でとびきり美味しい真冬の家庭料理です。保育園では23日（月）に作ります。お楽しみに！！



# 1月食育だより



## 好き嫌いなくなんでも食べましょう！！

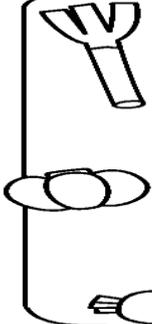
### なんでも食べられることが大切な理由

\* 生命を守るために大切です！

生きるための栄養素を摂取できる可能性が増えます。

\* 楽しい暮らしのために大切です！

食事を通して人とコミュニケーションをはかる場面は多いです。楽しい食事の共有は人間関係を円滑にします。



### 食べられないと・・・

\* 残すことに罪悪感をもったり、ほかの人の目が気になって会食を楽しめなかつたりします。

\* 食べられないものが多いと、栄養が不足する可能性が高くなり、体調を崩す原因となります。

### 発達段階に合った偏食対策を！！

まずは、保護者の方が食事と健康とのかかわりを知り、バランスのとれた食事づくりに心がけ、**保護者の方が何でも好き嫌いなく食べることが大切です！！**

\* 味付けは薄味で！！子どもの発達に合わせていろいろな食品や料理に慣れるようにしましょう。また、食事は家族そろって楽しい雰囲気でも食べることが大切です。

#### ～離乳期の対策～

\* 離乳が進む8～9カ月ごろ、使用する食品や調理方法が多くなると、嫌いなものは舌で拒否をします。これは、初めて食べるものへの警戒心の現れでもあります。一度食べないからといって嫌いなものと決めつけしないで、調理方法や味付けを変えて何度か試してみましょう。優しい言葉がけをしてあげることも大切ですよ。

#### ～幼児期の対策～

\* 2～3歳になると、好き嫌いをはっきり言うようになり拒否する態度を示します。これは、自己主張や自我の表れで、心の発達の一つの段階です。この時期に子どもの言いなりになると偏食が固着すると言われていますが、嫌いな食べ物を強制することは逆効果です。嫌いな食品を遠ざけてしまわず、いろいろな調理法でつくった料理を食卓に並べ、食べる機会を多くするように心がけましょう。食べられた時には、いっしょに喜んであげることで、食べる意欲にもつながりますよ！

\* 苦みのある野菜は、塩もみや下ゆですることで苦みが緩和されます。また、細かく刻んでカレーやハンバーグなどにいれるなどの工夫で食べやすくなりますよ！！



## 七草がゆについて

1月7日は七草がゆを食べる日です。七草がゆの風習は、中国より伝わってきたものといわれています。古代中国では、7種類の野菜が入った吸い物などを食べて邪気を払い、1年間の無病息災を願う風習がありました。また、日本には年の初めに若菜を摘んで食べ、新しい生命をいただく「若菜摘み」という風習があり、「七草がゆ」に結びついたといわれています。

～春の七草言えるかな？～

“せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）



## おうちでクッキング！ ～七草がゆ～

～材 料（4人分）～

- ★米…1合
- ★かつおだし…1ℓ
- ★塩…少々
- ★春の七草…適量
- ★お餅(なくてもOK)…1個

～作り方～

1. お米はといで1時間ほど水についたら、水をきっておきます。
2. 鍋に1のお米とかつおだしを入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にします。
3. すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を食べやすい大きさに切って、2の鍋に入れます。
4. 米粒が表面に見えてくるまで30分～40分ほど弱火で煮ます。
5. すずな、すずしろ以外の七草は軽く塩ゆでし、水にさらします。
6. 5は水気を切って好みの大きさに刻みます。
7. お粥が炊けたら6を加え、軽く混ぜたらできあがり！

※出来上がる5分～10分前に刻んだお餅を入れてもおいしいです！

※お醤油で味を足すと子どもたちが食べやすい味になりますよ！

※春の七草はスーパーなどでパック売りしていますので、ぜひ作ってみてください！