

1 月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 170

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ『おせち料理について知ろう!』

あけましておめでとうございます。今年も楽しく元気に過ごしていきましょう! 今月のテーマは『おせち料理について知ろう!』です。

おせち料理の食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。

今回はおせち料理の食材の意味をご紹介します!

○かまぼこ

紅と白は縁起のいい色

紅は『めでたい』『喜び』

白は『神聖』という

意味があります。



○伊達巻

昔は大事な文書、絵は巻物にしていたので

おせち料理には巻いた料理がたくさんあります



○栗きんとん

栗には『豊かな一年になりますように』という願いがこめられています



○昆布巻き

昆布は『喜ぶ』という言葉にかけられています。健康に長生きできると言われています



○黒豆

『まめ』は元来健康、丈夫を意味しています



○田作り

昔は田畑に肥料として小魚をまいていました作物がたくさん実りますようにという意味です



おすすめレシピ

『チーズとコーンのマフィン』



材料 《 マフィンカップ 10個分 》

- | | |
|---------------|--------------|
| ・薄力粉 100g | ・コーン 20g |
| ・ベーキングパウダー 5g | ・プロセスチーズ 50g |
| ・じゃがいも 大1個 | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・卵 1個 | ・牛乳 大さじ2 |

《作り方》

- ①じゃがいもは0.5センチ角に切り、チーズは小さめの角切りにしておく
- ②ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れよく混ぜ合わせる
- ③、②にふるった薄力粉、ベーキングパウダーを加えて生地をなじませたら、①のじゃがいも、チーズ、コーンを加え全体に混ぜ合わせる
- ④マフィンカップに③の生地を流し入れ170℃のオーブンで20分程度焼けばできあがり!

ハムやソーセージなどを加えても美味しく出来あがります♪よかったら試してみてくださいね!

❀鏡開きとは...?❀

毎年1月11日は鏡開きです。鏡もちとは新年の神様である『年神様』が正月の間に宿る場所です。

鏡もちを食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願う行事です。鏡もちはお供えするだけではなく、開いて残さず食べることが大切です。開いた時に出るかけらもお雑煮などに入れ残さずに食べて下さいね