

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.217 2025. 1. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



## 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。新しい1年が始まりましたね。今年も楽しく元気に過ごしていきましょう。さて今回は、おせち料理について、食材の意味をご紹介します。と思います。



### 〇かまぼこ



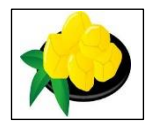
紅と白は縁起の良い色、紅は「めでたい」「喜び」白は「神聖」という意味があります。

### 〇伊達巻き



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。

### 〇栗きんとん



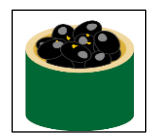
栗には「豊かな1年になりますように」という願いが込められています。

### 〇昆布巻き



昆布には「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。

### 〇黒豆



「まめ」は元来健康、丈夫を意味しています。

### 〇田作り



昔は、田畑に肥料として小魚をまいてきました。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

### 『さつま芋とりんごのケーキ』

《材料 20cm×28cm天板1枚分》

・薄力粉	220g	・マーガリン	50g
・ベーキングパウダー	大1	・卵	2個
・さつま芋	中1本	・砂糖	140g
・りんご	1/2個	・サラダ油	70cc

- ①さつま芋とりんごは1cm角くらいに切る。
- ②ボウルに溶かしたマーガリン、砂糖を入れ混ぜ、溶いた卵を少しずつ入れ混ぜる。
- ③②にふるいにかけた、薄力粉とベーキングパウダーを入れさっくり混ぜたら、サラダ油を加えよく混ぜる。
- ④③に①を加え、天板に流し入れる。
- ⑤170℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり！



### ★鏡開きとは？

毎年1月11日は鏡開きです。「鏡もち」は新年の神様である『年神様』が正月の間に宿る場所です。鏡もちを食べる事で、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事が大切です。開いた時に出るかけらも、残さずお雑煮などに入れて頂きましょう。

