



給食だより

2015年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

「一年の計は元旦にあり」といわれるように、私たちは昔から一年の節目であるお正月を大切にしてきました。今月は、お正月の「おせち」と「鏡餅」をご紹介します！

かんたんおせちレシピ

おせちの基本は縁起(えんぎ)と保存といわれています。色とりどりのおせちをいつからかお店で買う方が多くなりました。今年は手作りのおせち料理をいくつか取り入れてみませんか？簡単なレシピをご紹介します！家族みんなで手伝ってつくればきっと味は格別ですよ！

だてまき伊達巻「巻物から教養を得る」

卵 5 個に対してはんぺん 1 枚と砂糖大さじ 2 を滑らかになるまでミキサーにかけて、フライパンで焼き、巻きすで巻く。

れんこんなます「先を見通す」

熱湯をかけ、水気を切った油揚げ・薄切りレンコン・千切り人参を油で炒め、甘酢であえる。

たたきごぼう「細く長く幸せに」

皮をむき茹でたごぼうを麺棒で叩き、酢・醤油・砂糖・ゴマで和える。

栗きんとん「勝ち栗」

茹でたサツマイモを熱いうちに裏ごしし、砂糖を加え煮詰めて甘露煮の栗を混ぜる。



鏡餅



鏡餅は、1 年間の幸せを願う「晴れの日」に神様に捧げたお餅をみんなで分け合って食べることで、祝福を受けようという信仰・文化の名残りといわれています。また、お餅は長く伸びて切れないので、長寿を願う意味もあります。関東地方では 1 月 11 日の鏡開きに、鏡餅を割り、雑煮や汁粉などを作って、1 年の健康や幸せを祈ります。家族みんなでお餅を食べましょう！



☆お餅レシピ☆

お雑煮【関東版】

材料 (大人 2 人・子ども 2 人分)

鶏もも肉	150 g	小松菜	30 g	しょうゆ	大さじ 2
大根	100 g	餅	小 6 つ	みりん	小さじ 2
人参	1/2 本			かつおだし	適量

大根・人参はいちょう切りにする。小松菜は 3cm 位に切り、塩ゆでして水けをきっておく。鶏もも肉は一口大に切る。

鍋で鶏肉を炒め、大根・人参を加えて具が隠れるぐらいのだし汁を入れアクを取りながら煮る。もちも焼いて器に入れる。

調味料を加え、器に盛って小松菜を添えて完成！

エネルギー：130kcal たんぱく質：6.0 g 脂質：3.2 g 炭水化物：18.2 g 塩分：0.9 g 子ども 1 人分・大人 2 倍

お餅はのどに詰まらせる恐れがあるので注意しましょう。

大きな鏡餅に乗っている橙(だいだい)も縁起物です。

橙の語源は「代々」で、冬にだいだい色になった果実が年を越しても落ちず、夏は緑色に戻って 2~3 年分の実が代々なり続けることから、この名がついたといわれています。



2015年

鏡餅、どこに飾ろう？

鏡餅は家の床の間に大きなものを、各部屋に小さな鏡餅をお供えするのが一般的です。

床の間や神棚以外にも、お客さまを迎える玄関・子ども部屋など生活する上で大切な場所にお供えして、1年の安泰を祈りましょう。

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄
223kcal	15.7g	10.6g	15.6g	63.4mg	1.6mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
186mg	0.6mg	0.2mg	9.4mg	4.6mg	3.1g

(大人2人・子ども2人分の総量)

なぜ重ねた餅を鏡餅と呼ぶよ

うになったの？

丸い餅の形が昔の銅鏡に似ている
古来から、鏡は神様が宿るところとされていきました。また、鏡餅の「鏡」は「鑑みる(かんがみる)」。つまり良い手本や規範に照らして考えるという意味の言葉にあやかり、「かんがみもち」とよぶ音がしだいに变化して鏡餅になったのだとも言われています。

鏡餅の丸い形は家庭円満を表す
重ねた姿には1年をめたく重ねるという意味もあるそうです。いずれにせよ、祈りと1年無事であったことを感謝する気持ちを込めて飾る行為は、非常に歴史のある日本人固有の文化といえます。

「一年の計は元旦にあり」といわれるように、日本人は一年の節目であるお正月をことのほか大切に考えています。

お正月の基本は、人々が年をとること、つまり年齢を一つ重ねることにあります。

お正月にお供えする鏡餅はその年に収穫された新米で作られます。その搗き固められた餅には清らかな米の霊力が宿ると考えられました。よって鏡餅は、年神様の宿る供物であるとか、年齢を重ねる生命力が宿るなどと考えられてきたのです。