

第10号  
H31.1.1  
打越保育園  
栄養士 中城

## ～日本の行事 睦月～

### 《鏡開き》



お正月の間、お供えしていた鏡餅をおろして、雑煮やお汁粉に入れて食べるのが鏡開きです。もとは12日の正月納の日に行われていましたが、江戸時代に、幕府や武家が鎧兜に供えておいた具足餅「具足開き」を11日に定めたために、多くの地域でこの日に合わせて行うようになりました。

鏡開きは、刃物で切るのではなく、槌を使って開きます。これは、鏡開きが室町時代の武家の間で行われていたことから、刃物は切腹を連想させるといって、槌でたたき割ったことに由来すると言われています。「開く」というのは、末広がりに通じる、縁起をかつぐ言い方です。

餅には稲の霊が宿るため、食べると力が得られると考えられてきました。また、年神様へ供えた鏡餅をいただくことで、年神様の霊力を得られます。開いたお餅を家族といただきながら、一家の円満と繁栄を祈念しましょう。

さぎ ちょう

### 《左義長》

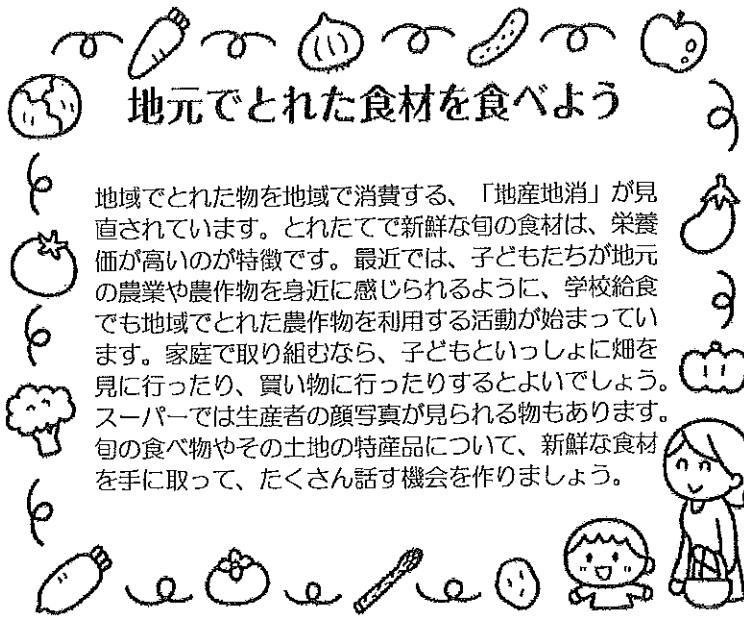
#### ～正月飾りや書き初めを火にくべる～

左義長は、小正月に行われる火祭りの行事です。14日の夜、もしくは15日の朝から火を炊き始め、前年のお札やしめ飾り、門松、書き初めなどをくべて燃やし、無病息災と五穀豊穡を祈ります。

左義長の火で焼いた餅や団子を食べると、厄から逃れられると言われます。また、書き初めが煙と共に高く舞い上がると、書道が上達するという言い伝えもあります。

#### 左義長の呼ばれ方いろいろ

全国的に行われる小正月の火祭りの行事ですが、その呼称は地域によって様々です。  
・とんど焼き・とんど焼き・とんどん焼き・おんべ焼き  
・さいと焼き(山形県他) ・ほっけんぎょう(福岡県) ・三九郎焼き(長野県)



### 地元でとれた食材を食べよう

地域でとれた物を地域で消費する、「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。最近では、子どもたちが地元の農業や農作物を身近に感じられるように、学校給食でも地域でとれた農作物を利用する活動が始まっています。家庭で取り組むなら、子どもといっしょに畑を見に行ったり、買い物に行ったりするとよいでしょう。スーパーでは生産者の顔写真が見られる物もあります。旬の食べ物やその土地の特産品について、新鮮な食材を手にとって、たくさん話す機会を作りましょう。

### お鍋を食べよう!

お鍋の美味しい季節になりました。いろいろな野菜を入れて、どんな食材が入っているのかお話ししながら、みんなで鍋を囲んでみましょう。お鍋にすると、野菜がたっぷり食べられて、ビタミンの補給にぴったりです。体も温めて、風邪に負けない体をつくりましょう。



### 《八王子で生産されている主な食材》

- 八王子地区…トマト・ナス・ホウレンソウ  
キュウリ
- 加住地区…米・シイタケ・ぶた・ナス  
トウモロコシ
- 川口地区…トマト・ホウレンソウ  
キュウリ・卵
- 元八王子地区…トマト・ホウレンソウ  
コマツナ・シイタケ
- 恩方地区…ブルーベリー・リンゴ・イチゴ
- 浅川・由井・横山地区…ダイコン・カブ  
コマツナ・キュウリ  
ナス・ハクサイ・うし  
トマト
- 由木地区…ホウレンソウ・コマツナ  
シイタケ

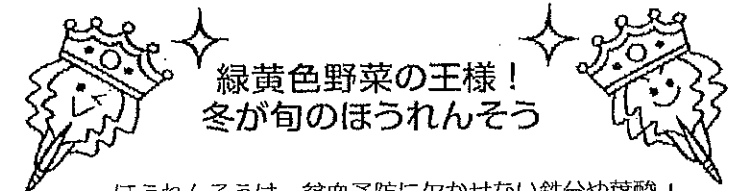
### 石狩鍋

材料(4人分)

- 生鮭 400g・鮭のアラ 300g・酒 大さじ1・塩 少々・じゃがいも 2個
- にんじん 1/2本・大根 150g・春菊 1束・しらたき 1玉・しいたけ 4枚
- 長ねぎ 1本・焼き豆腐 1丁
- だし汁(昆布だし) 8カップ・味噌 大さじ6・みりん 大さじ2

作り方

- ①鮭の身とアラをぶつ切りにし、酒と塩を振る。
- ②じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切り。大根、にんじんは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにし、固めにさっとゆでる。しらたきは湯通しして長めに切る。春菊は硬い茎を取り除く。しいたけは石づきを取る。長ねぎは斜め切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて煮立たせ、①を入れ、再び煮立ったら②を入れ、5分ほど強火で煮る。
- ④味噌とみりんを溶き入れ、③を入れる。アクを取りながら煮立たせ、火が通ったらいただきます。



### 緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

### 1月が旬の食材

- 《野菜》 カリフラワー・キャベツ・芽キャベツ・水菜  
ごぼう・小松菜・春菊・せり・セロリ・大根  
長芋・野沢菜・白菜・ブロッコリー  
ほうれん草 など
- 《魚》 はまち・金目鯛・さわら・たら・ひらめ  
わかさぎ・ぶり など
- 《果物》 いよかん・オレンジ・キウイ・みかん・レモン  
など

# 楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、1月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。

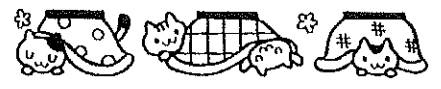


## クラスの食育活動の紹介

つばめ組

### カレー作りをおこないました！

保育園で普段子ども達が食べているカレーライス作りに挑戦しました。野菜は人参・玉ねぎ・じゃがが芋・ピーマンの4種類を下処理から切る作業まで子どもたちが行いました。よく話を聞いて挑戦することができ、「難しい～」「人参かたい！」などと普段食べるだけでは感じる事ができないこともたくさん気づくことができました。お家でもお手伝いしている子は「お家でもやったことあるよ！」とやる気満々でした。野菜を切った後はカレー作りの見学をしました。保育園ではカレーのルーを手作りしている事や何から順番に炒め始めるのかなどをお話をし、とても興味津々に聞くことができたつばめ組さん。どんな調味料が入っているかもみんながよく考えることができました！出来上がったカレーはその日の給食で食べました。いつもよりもうんと食べるスピードが速く、美味しい！という言葉が飛び交っていました！



ひばり組

### 芋きんとん・田づくり作り

芋きんとんから順に作り、さつま芋を蒸して柔らかくし、麺棒でつぶして砂糖、バター、牛乳を混ぜて作りました。今回は調理器具の麺棒を覚えみんなが知っている綿棒とは違うね、田作りはと話が盛り上がりました。煮干しをフライパンで炒る所から興味を持って見ていましたよ。醤油の香りも「いい匂い」と反応が良かったです。出来上がりまで時間がかかりましたが、『お料理は時間がかかるもの、時間をかけて作って美味しい食べるもの』とお話をしました。味見をした時は「美味しい」の声が聞こえました。

分園

今月は保育園で育てたかぶの収穫と観察をしました。自分たちで収穫をすることができてとても嬉しそうでした。収穫したかぶは給食の中に入れて美味しくいただきました。給食の中からかぶを見つけながら食べていました。

かなりや組

### かぼちゃと人参の煮物

冬至に「ん」が付く野菜を食べると健康に暮らせると言われているかぼちゃ(なんきん)とにんじんを使用して煮物作りをおこないました。調味料の匂いをかいだり野菜を切るところに興味を持ってよく見ていました。途中調味料をいれるお手伝いをしてもらうと子ども達も嬉しそうにしていました！煮込まれる野菜をみて匂いがしてくると「いい匂いがするね」といって出来上がりをとても楽しみにしていました！

0.1.2歳児

### 2色丼作り

3クラス合同で調理保育を行いました！今回は「赤色のグループの食材」をメインに2色丼を作りました。卵や挽肉が赤いグループであることを知り、食材を炒める音や様子を見たり味をつけた時の匂いなどを楽しんだりしました。最後にご飯をのせて2色丼の完成！できた2色丼を覗き込むようにして見ていました！

## 園庭で餅つき会を行いました

園庭にて餅つき会を行いました。ついたおもちを鏡もちにして1階と2階に飾ります。おもちをつく前の炊けたもち米を子どもたちに見せると、立ち込める湯気に子どもたちは「熱そう～！」「美味しそう～」など興味津々の様子でした。もち米を石臼の中に入れ杵で良くこねて餅つきが始まりました。園長先生がぺったんぺったんと杵でもちをつくタイミングに合わせて子どもたちからは「よいしょ！」という大きい掛け声が聞こえてきました！

つきあがったお餅を子ども達に見せると、「おもちができてる！」ととても興奮した様子でした。完成したおもちをその後園庭にて鏡もちにしました。1つの大きなおもちを分けて片栗粉をまぶしながら鏡もちの形にしていきます。きれいに丸くなっていくお餅に真剣に子ども達は見る事ができていました。1週間ほど乾燥させて26日に子どもたちの前で鏡もちを飾りました。1階はホールに飾り2階はあひる室の前に飾って、年神様をお迎えします。



### 焼き芋会

園庭にて焼き芋会を行いました。朝から園長先生・中城先生・福泉先生で石を温め、その間にかなりや組とつばめ組のお友だちがさつま芋にアルミホイルをまきました。

石が熱くなると、石の上にさつま芋を並べていきじっくりと火を通しました。ポーポーと火が燃える中、焼き芋が焼き上がると出来立ての焼き芋を子どもたちに試食してもらいました。黄色の色がとてもきれいで子ども達もできたての焼き芋に笑顔いっぱいでした。その日のおやつで焼き芋を食べました。石で焼いた焼き芋はとっても甘くて柔らかく子ども達もあっという間に食べ終えてしまうほどでした！

### 1月の食育活動予定

【分園】(0・1・2歳児)  
身近な野菜を使って茹で野菜を作ります。茹でる前と茹でた後の違いについてみていきます。

【あひる組】(1歳児クラス)  
ひよこ組・あひる組・こばと組3クラス合同で行っていきます。緑色のグループをテーマに「りんごとバナナのキャラメルソテー」を作ります。

【ひばり組】(3歳児クラス)  
「蒸す」にちなんで真珠蒸しをつくります。真珠蒸しとはどのような料理かを伝え、材料にも興味を持ちながら蒸す様子を見ていきます。

【かなりや組】  
1月25日のホットケーキの日になんでホットケーキを作ります。材料や使う器具についてなども伝えて行き、お手伝いをする楽しさも知っていきます。

【つばめ組】(5歳児クラス)  
～世界の料理を知ろう～第9弾  
アンドラ料理のトリンチャット(キャベツとベーコンが入ったマッシュポテト)を作ります。

