

【家族で読んでね】

食育だより

冬休み号

2024/12/20

板倉中学校

家族とゆっくり過ごす時間が多くなる年末年始。ぜひ日本の食文化に触れ、食事の大切さ、家族や仲間と食卓を囲む楽しさを味わう機会にしましょう。

日本の食文化『お正月のおせち料理』を知ろう！

お正月の食卓を彩る「おせち」は、弥生時代から始まった食文化です。季節の変わり目に、神様へ作物の収穫を感謝するためにお供え物をしたのが始まりです。

おせち料理には、それぞれ願いが込められています。おせちを味わって、新しい年を清々しく迎えられると良いですね。

「めでたさを重ねる」重箱のおせち

三段の重箱に5種類の料理を詰めます

- ◆ 一の重 : 祝い肴 口取り
- ◆ 二の重 : 焼き物 酢の物
- ◆ 三の重 : 煮物

詰める場所も
決まっています

祝い肴 口取り

焼き物

酢の物

煮物

いち
一の重

に
二の重

さん
三の重

おせち料理に込められた願い

新しい年への願いを込めて、おせちを食べて縁起を担ごう！

祝い肴 黒豆 田作り 数の子 かまぼこ たたきごぼう



まめ(元気に)暮らせ
ますように！



赤は魔除
け、白は清め
を表し、紅白
セットで運氣
アップ！



「五万米(ごまめ)」から、
豊作になりますように！

口取り 伊達巻 栗きんとん 昆布巻き



昔の書物に似ていることから、
かきょうじょうじゅ
学業成就！



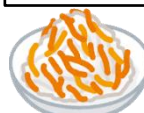
富を願う金色の雲(きんとん)に縁
起の良い勝ち栗で、金運アップ！

焼き物 えび 鯛 ぶりなど縁起の良い海産物

腰が曲がるまで長生きできますように！
健康長寿を願う



酢の物 紅白なます 菊花かぶ めこはだ



水引のような見た目が、平安や平和を表
します

煮物 山の幸でつくる煮物には縁起物の具材を入れます



- ・れんこん 将来の見通しがきく(穴が開いているから)
- ・さといも 子孫繁栄(子芋がたくさんつくから)
- ・ハツ頭 頭となって出世する
- ・くわい めでたい(早く芽が出るから)
- ・ごぼう 根を張り代々家系が続くように

上越地域では「のっぺ」を
作る家庭が多いです！



冬休みに作ってみよう！

大切な家族や仲間をもてなす簡単おせち、作って楽しい、食べて楽しい時間を過ごしましょう。
中学生でも作れるよ！



簡単！アレンジおせちレシピ集

りんごとさつまいものきんとん			作り方
材料	作りやすい分量	切り方等	①鍋に水大さじ2(分量外)を入れて、さつまいもとりんごを層になるように入れる。 ②ふたをして弱火で蒸気が出てくるまで加熱する。 ③りんごから水分が出てきたら、全体を混ぜ合わせてさつまいもが柔らかくなるまでふたをして煮る。 ④さつまいもが崩れるくらいになったら、火を止めて木べらでさつまいもとりんごを潰すように混ぜ合わせる。(ミキサーにかけるとなめらかになります) ⑤再び火をつけ、はちみつを加えてちょうどよい硬さになるまで水分を飛ばす。(焦げやすいので火加減に注意して、よく混ぜる。) *さつまいもとりんごの加熱は電子レンジでも可。電子レンジの場合、水は入れなくて良いです
さつまいも	中1本	小いちょう切り	
りんご	1個	小いちょう切り	
はちみつ	小さじ1	*砂糖でも可	
余ったきんとんはアレンジレシピで！ ○食パンに塗っておさつトースト ○パイシートで包んで焼いて スイートポテトパイ ○バニラアイスに添えて 食後のデザートがワンランクアップ *他にもおいしいアレンジを見つけたら教えてね！			
【おすすめポイント！】 ・りんごのビタミンCとさつまいもの食物せんいで免疫力アップ！ ・さつまいもの体を温める働きで、寒い冬も体の中からほかほか			

まめ(豆)なたづくり 			作り方
材料	作りやすい分量	備考	
乾燥小魚	50 g (1 袋)	乾燥大豆の 場合は 30 g を水で戻す	①乾燥小魚は、フライパンでカリカリになるまで乾煎りして、皿に出しておく。
大豆水煮	100 g		②大豆の水煮は、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで揚げ焼きをして、油を切っておく。
片栗粉	大さじ 1		③②のフライパンの油を軽くペーパーでふきとり、◆の調味料を入れ、砂糖が溶けるまで加熱して甘だれを作る。
揚げ焼き油	適宜		④弱火にして、①と②を加えてよくたれを絡ませ、最後にごまをまぶして混ぜ合わせる。
しょうゆ	小さじ 1	◆	*甘だれを煮詰めすぎると、冷めた時に固まってしまうので注意する。
砂糖	小さじ 2	◆	
みりん	小さじ 1	◆	
いりごま	小さじ 1		
【おすすめポイント】			
・「かむ刺激」は脳の血流をアップさせて、記憶力・集中力がアップ！受験勉強のお供にどうぞ			
・大豆や小魚のカルシウムは、イライラの気持ちを静めてくれます。普段の食事でも不足しがちなカルシウムが手軽に補えます			

中学生でも簡単に作れる料理です。ぜひ挑戦してみましょう！