

冬の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味もこめられています。日本に古くからある行事と食べものについて紹介します。

冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。今年は12月22日です。昔から冬至にかぼちゃを食べると病気になるまいといわれてきました。かぼちゃは夏の作物ですが、栄養があり保存がきくので寒い冬まで大切にしておきこの日に食べました。

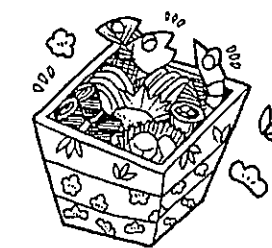


年越しそば

大みそかの夜に食べるそばのことです。そばのように長く命をのばせるようにと願いをこめて食べられています。またそばが切れやすいことから、その年の苦労や災いを断ち切るという意味もあります。

おせち料理

季節の変わり目の「節日」に食べる料理で、一月一日に食べるおせち料理は新しい年を迎える祝いの料理です。重箱につめるのはめでたさを「重ねる」という縁起をかついています。料理や材料のひとつひとつにも、新しい年への願いをこめたいわれのあるものが使われます。昔ながらのおせち料理は、いろいろ食べれば栄養のバランスが良くなるように考えられています。



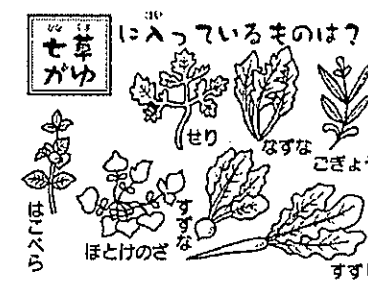
雑煮



年を越す時に供えたもちを野菜などといっしょに煮て食べたのが雑煮のはじまりです。もちの形や汁の味付け、具材は地域や各家庭によって違います。

七草がゆ

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせるといわれます。年の初めに若菜を摘んで食べることで、自然から新しい生命力をもらおうという思いが込められています。また、正月にたくさんごちそうを食べた後なので、野菜の入ったおかゆでおなかを休ませ、体の調子を整える意味もあります。

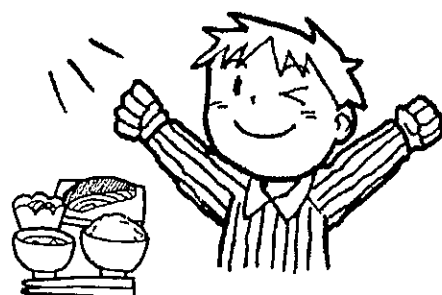


今年も残りわずかとなりました。もうすぐ冬休みです。楽しい行事がたくさんありますが、生活リズムをくずさず元気に過ごしましょう。

げんき ぶゆやす す 元気に冬休みを過ごすために

◆早ね早起き朝ごはん

学校が休みになると、夜ふかしや寝坊をしてしまいがちです。生活リズムを整えるためにも早ね早起きをして、朝ごはんを食べ、規則正しく一日をスタートさせましょう。



◆いろいろ食べて元気なからだ

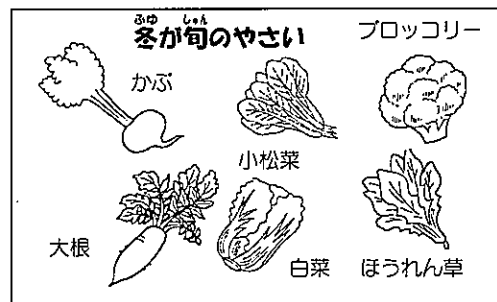
休みになると好きなものばかり食べていませんか？好き嫌いをせずに、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

<p>赤</p> <p>おも 主にかからだを作る食品</p>	<p>黄</p> <p>おも 主に熱や力のもとになる食品</p>	<p>緑</p> <p>おも 主にかからだの調子を整える食品</p>
---------------------------------------	---	---

◆おやつの食べかたを考えよう

おやつを食べすぎたり時間を決めずにだらだら食べたりすると、3度の食事がきちんと食べられなくなります。おやつは時間を決めて量を考えて食べるようにしましょう。





ふゆ や さい 冬野菜レシピ

ふゆ や さい 冬野菜たっぷりの料理をおうちのひとと作ってみませんか。

りょうり 料理をする前には必ず手を洗いましょう。

こ さじ 1 = 5cc ・ 大さじ 1 = 15cc ・ 1カップ = 200ccです。

い く ざ い 食材や調味料の分量は好みで加減してください。



だいこん 大根めし



ざいりょう 材料 (4人分)

- こめ 米 2合
- だいこん 大根 (短冊切り) 200g
- にんじん (せん切り) 50g
- だいこん 大根葉 (塩ゆでしてみじん切り、水気をしぼる。) 20g
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- あぶら 油揚げ (5mm幅に切る) 1枚
- こんぶ 昆布 5cm角
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- しお 塩 小さじ2/3
- みず 水 2カップ

つく 作り方

- ①米をとき、ざるにとって水をきる。
- ②炊飯器に米と分量の水・昆布を入れて30分おく。
- ③②にうすくちしょうゆ・みりん・塩を入れて混ぜる。
- ④③に大根・にんじん・ちりめんじゃこ・油揚げを入れて、炊く。
- ⑤ごはんが炊けたら昆布を取り出し、大根葉を混ぜる。

だいこん 大根葉にはビタミンや鉄がたっぷりです。葉つき大根が出回る冬の季節におすすめの料理です。



こまつな 小松菜としめじの

スパゲティ



ざいりょう 材料 (4人分)

- スパゲティ 300g
- ゆで塩 適量
- こまつな 小松菜 (塩ゆでして3cm幅に切り、水気をしぼる。) 1束
- しめじ (小房に分ける) 1パック
- ベーコン (1cm幅に切る) 80g
- にんにく (みじん切り) 1かけ
- あぶら 油 大さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- しお 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- バター 大さじ1

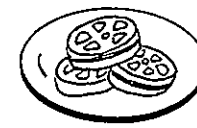
つく 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯をわかし、塩を入れてスパゲティをゆでる。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかける。
- ③にんにくの香りが出たら中火にして、ベーコンとしめじを炒める。
- ④火が通ったら小松菜を加えて塩・こしょう・しょうゆで味付けし、ゆでたてのスパゲティとバターを和える。

わ 輪切りの唐辛子を入れるとペペロンチーノ風のスパゲティになるよ。



れんこんとツナのはさみ焼き



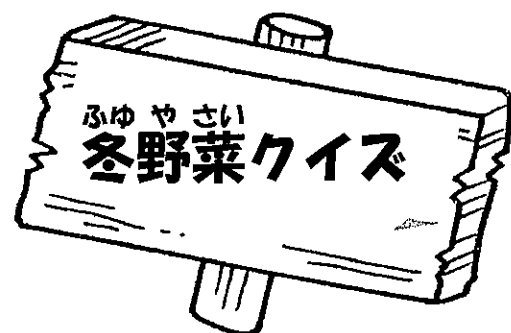
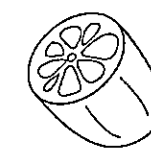
ざいりょう 材料 (4人分=12個)

- れんこん (皮をむいて5mmの厚さに切る。) 24枚分
- ツナ缶詰 1缶 (80g)
- たまご 玉ねぎ (みじん切り) 大さじ2
- かたくりこ 片栗粉 大さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- さとう 小さじ1
- こしょう 少々
- かたくりこ 片栗粉 (衣用) 適量
- あぶら 油 適量

つく 作り方

- ①ボウルに油をきったツナ・玉ねぎ・片栗粉・しょうゆ・さとう・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ②れんこんの両面に片栗粉 (衣用) をまぶす。
- ③れんこんに①のをのせ、もう1枚のれんこんではさむ。(12個作る。)
- ④フライパンに多めの油を熱し、③を並べ、ふたをして片面ずつ焼く。

ツナにカレー粉を入れてもおいしいよ。



Q1. 冬野菜はどのようなところで育つとおいしくなるでしょう？

- ① あたたかいところ
- ② 寒くて霜がおりるところ
- ③ 日陰



Q2. れんこんは縁起の良い食べものとしておせち料理に使われます。なぜ縁起が良いといわれているのでしょうか？

- ① とても栄養があるから
- ② 穴があいていて先を見通せるから
- ③ 切ると花の形のようにきれいだから



Q3. 白菜は英語でなんというでしょう？

- ① ホワイトレタス
- ② サニーレタス
- ③ チャイニーズキャベツ

