

# 食育だより 12月号

今年も残すところ1ヶ月ですね。寒さがより厳しくなるこの時期ですが、クリスマスや年末年始の楽しい行事と美味しい食事が嬉しい時期です。体調を崩さずに12月を満喫してください♪

## 今月のテーマ:「お正月の食文化について」

お正月は1年の始まりをお祝いする大事な日です。歳神様をお迎えするため大掃除や年越しの準備をして、1年健康で幸せに暮らせるように願います。また、お正月の食事は、各国、各地方、各家庭で受け継がれて進化しています。各家庭の食文化を受け継いでいくことが食文化において重要です。



### お雑煮

全国で色々な形のお雑煮が食べられています。その土地の気候や風土風習によって受け継がれたスタイルです。近代の文化や趣向によって各家庭で進化し、受け継がれています。※こども園では喉におもちを詰まらせる危険がある為おもち類の提供はしていません。子どもたちに食べさせる時は十分に注意してください。

お雑煮全国マップを参考にご家庭のお雑煮のルーツを探ってみるのも面白いですね♪



※農林水産省HP 食材丸かじり(1)参照



♪♪♪お正月をちょっと先取り♪♪♪

## さわらの幽庵焼き

- さわらの切り身 4切れ  
(1切れ40g前後の切り身)
- 濃口しょうゆ 大さじ1杯
- 酒 小さじ2杯
- みりん 小さじ2杯
- ゆず果汁 少々



- ① 調味料を合わせて、さわらを15分程漬け込みます。
  - ② 漬け込んださわらは焦がさないように両面焼きます。
- ※ゆず果汁の代用として、ゆずの皮を調味液に入れると香りがつきます。

〈1人分 74kcal〉

