

12月 ねんまつねんし ぎょうじしよく

もうすぐみんながたのしみにしているクリスマスやおしょうがつがあるね！
 にほんにはほかにたくさんのおべんとがあるよね！おべんとごとにたべりょうりを『ぎょうじしよく』というよ！

①から③のそれぞれのぎょうじしよくを、いつたべるかせんでむすんでみよう！

①おせち



12がつ31にち

②としこしそば



1がつ1~3にち

③かがみびらき



1がつ11にち



おしょうがつにはみんながだいすきなもちをたべるよね！にほんでは1がつ1~3にちに「おそうに」をたべるよ！
 みんなはいえでどんなおそうにをたべているかな？

★おもちのかたちは？

まる



しかく



★おしるのあじは？

しろみそ



おすまし



あんこ



★ぐにはなにをいれる？

さといも



にんじん



かつおぶし



こまつな



みんながおしょうがつにたべるおそうにはいえによってちがうんだよ。
 おかあさんやおとうさんやおともだちにどんなおそうにをたべたことがあるのかきいてみるとたのしいよ！



<保護者のみなさまへ>

日本には昔から四季折々に受け継がれてきた行事が多くあります。そして、その行事の際に特別な食事を食べることで季節を感じることができます。年末年始には家族そろって食卓を囲む機会が多くなるのではないのでしょうか。家族と一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食事のマナーや料理への関心が高まり、栄養もとりやすくなります。コミュニケーションの場としても食卓は大変重視されています。家族と一緒に過ごせる時間を大切に、楽しくお過ごしください！

★大晦日（12月31日）

大晦日に年越しそばを食べるという習慣にはさまざまな由来があります。
 ・そばは細く長く伸びるので、「長生きできるように」
 ・そばは切れやすいので、「今年の苦労や嫌なことを切る」
 という意味が込められています。お子様と食べる時にはぜひ教えてあげてください。

★元旦（1月1日）

正月料理を食べ、1年の始まりをお祝いするとともに、家族の健康や幸福を祈ります。おせちは、季節の変わり目をお祝いする料理です。最近、おせちを食べていない家庭も増えているようです。おせちには野菜や豆類、魚介類がたくさん入っているため、栄養価が高く、バランスの良さも抜群です。黒豆には良質なタンパク質、栗きんとんにはビタミンCや食物繊維、海老にはカリウムやタウリン、ごまめにはカルシウム、数の子にはビタミンB₁₂が豊富に含まれています。

また、チーズやソーセージ、ハムなどの西洋風の前菜や、餃子や揚げ物などの中華風といったように様々な料理法のおせちが増えてきています。スタイルは違っていても変わらないのは、新年を祝う席で家族の中心にある料理がおせちということです。すべて手作りは大変なので、いくつか手作りするのいいと思います。簡単な料理は、お子様と一緒に作って楽しんでみてはいかがでしょうか。

行事にみんなで食べたもの、におい、思い出は子どもの心に残ります。日本ならではの行事食を大切に、次世代に伝えていきたいですね！お正月という機会を活かし日本の伝統的な料理について親子で学ぶ機会や、料理のお手伝いをする機会を増やしてみてください！

もちり 長ネギチヂミ

ネギの白い部分にはビタミンCが多く含まれており、抗酸化作用があります。緑の部分にはβ-カロテンが含まれており、免疫機能の維持に働きます。また、ネギ特有の香りや辛味成分は疲労回復や風邪予防に期待できます！



材料（1枚分）

- 薄力粉 50g
- 片栗粉 大さじ3
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 卵 1個
- 水 130cc
- 醤油 小さじ1
- 長ネギ 80g
- 人参 1/4本
- ごま油 適量
- つけだれ
- ★醤油 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★すりごま 小さじ1

作り方

- ①ボールに薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて泡立て器で混ぜる。そこへ卵、水、醤油を入れ混ぜる。
- ②長ネギは斜めに切る。人参は細い千切りにする。生地に入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れ、火をつけ生地を流し入れ、中火で焼く。生地の周りが固まってきたらひっくり返す。
- ④両面きつね色にこんがり焼いたら、一口サイズに切ってお皿に盛り付ける。
- ⑤★を混ぜ合わせてたれを作る。

とっても簡単！
 お子様と一緒に作って
 みてください！

★クイズのこたえ★ ①1がつ1~3にち ②12がつ31にち ③1がつ11にち