

# 食育だより

城保育園 1月

明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子ども達の体調に配慮しながら、安全で美味しい給食を作っています。食事を美味しく食べて元気いっぱい冬を乗り越えていきましょう。



## 沖縄のお正月料理



沖縄では旧暦の正月を中心に新年を祝ってきましたが、本土復帰以降、新暦の1月1日を新年とする新正月が浸透しています。沖縄の正月料理は豚肉がよく使われるのが特徴です。代表的な料理はシシカマボコやラフテー、ソーキ汁や中身の吸い物、イナムドゥチなどで、その他にも1年間の無病息災の願いを含め、繊維質で歯ごたえのあるスンシー(メンマ)は丈夫で健康、クープ(昆布)は喜ぶ、長いかんぴょうは長寿、子芋がたくせんできる田芋は子孫繁栄を表しています。

新年を迎えるためのごちそうは特別なものです。手のかかる料理が多いですが、琉球料理は先人が残してくれた沖縄の文化遺産です。家庭で1品でも毎年作る事は、伝承につながっていきます。

(沖縄の行事と食・松本嘉子著より)



膳の左下より時計回りで、カシチー(赤飯)、ミミガー(豚の耳皮)和え、ドウルワカシー、中身の吸い物、中央はクープイリチー



みんなに人気の琉球料理です。チャレンジしてみましょう

## イナムドゥチ

(4人分)

材料:かつおだし汁 4カップ・豚肉 40g干しシイタケ 2枚・竹の子水煮 40g カステラカマボコ 40g 切りコンニャク 40g

白みそ(甘口みそ) 75g

作り方:①干しシイタケは水に漬けて戻し、石づきを取って薄切りにする。豚肉・竹の子・カマボコ・コンニャクは5cmの長さの短冊切りにする。

②鍋に分量のかつおだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉・シイタケ・コンニャク・竹の子を入れ、再び煮立ったらカマボコと白みそを加えて具材に味をなじませてとろりと仕上げる。



## 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

