



# げんきっ子だより

令和 8年 1月



お正月は、おせち料理やお雑煮など、多くの家庭で伝統料理や郷土料理が登場します。冬休みに食べたものの話を通じて、古くから引き継がれてきた料理に人々のどんな願いが込められているのかを伝えていきましょう。

食べ  
ごよみ

## おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の「人日の節句(じんじつのせつく)」に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



## 今月の旬の食材

キャベツ ごぼう 小松菜  
大根 白菜 ブロccoli  
れんこん みかん タラ 他



## 乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。

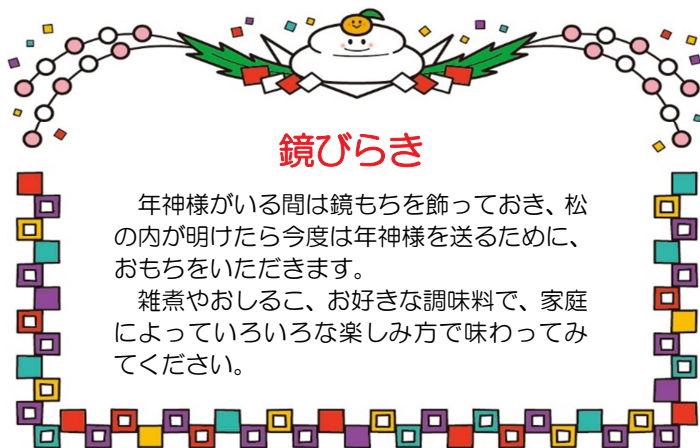
きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。



## 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。



## ロシアでよくとれるタラやサケの入ったスープ!



### 材料(4人分)

サケ角切り... 70g  
タラ角切り... 70g  
玉ねぎ... 中サイズ 1/2個  
人参... 1/3本  
かぶ... 中サイズ 1/4玉  
コンソメ... 8g  
水... 600ml  
炒め用油... 適宜  
塩... 適宜  
パセリ... 適宜

### ウハ—

#### 作り方

##### <下準備>

・玉ねぎ・人参は1cm角の薄切り、かぶは1.5cm角に切る。

- ①サケ・タラは湯通し又は炒めて取り出す。
- ②野菜を炒めて油がまわったら水を足して沸騰させる。
- ③取り出した①を戻し、コンソメも足して野菜が柔らかくなるまで煮込み塩で味を調える。
- ④盛り付けたらパセリを振る。

※じゃがいもなど芋類を入れるとボリュームが出ます!

「世界の料理」として、保育園では1月21日(水)の給食で提供します。