



食育だより

あけましておめでとうございます

新しい年の始まりは、楽しいことが起こりそうな予感と期待にあふれています。今年も元気で笑顔いっぱいの1年になりますように。お正月はおせちや、お雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



ムーチー(鬼餅)

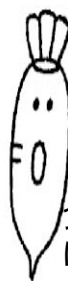
ムーチー(鬼餅)とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にしてサンニン(月桃)の葉に包んで蒸したものです。ムーチーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。

毎年、旧暦の12月8日にムーチーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチーを吊るす「サギムーチー」や、初めて赤ちゃんとムーチーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチーを配って歩く「初ムーチー」などの慣わしもあります。

ムーチーを食べる旧暦の12月8日(新暦の1月下旬~2月上旬)は沖縄で最も寒い時期で沖縄方言でムーチービーサー(鬼餅寒)とよばれています。



園でも、きりん・ぱんだ・ぞうぐみさんが22日(火)にムーチーをつくります。ご家庭にサンニンの葉がある方は、17日(木)~19日(土)に持たせてください。ご協力よろしくお願いします。



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。

例えば切干大根。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。切干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調えます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめ。切干大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。



無病息災を願っての風習です



七草がゆ

お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



鏡開き

お正月にお供えした鏡餅を雑煮やおしるこに入れて食べる。「切る」「割る」という不吉な言葉を避け、餅は刃物で切らずに手や木槌で砕くのがしきたりです。

