



食育だより 12月号

12月22日発行

行田市立 南小学校

今年も残りわずかとなりました。風邪やインフルエンザがまだまだ流行っています。風邪などを予防するためには、「栄養バランスよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」に気をつけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけ、楽しい冬休みが送れるようにしましょう。

食事のときに気をつけよう

食事のマナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。冬休みは行事も多く、家族や親戚と食事をする機会が増えると思います。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないように心がけましょう。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



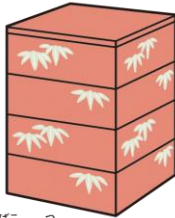
<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探しばし</p>	<p>はし渡し</p>

おせちにまつわるエトセトラ

「おせち」は、かつて季節の変わり目「節句」に食べていた料理のことですが、のちに一番大切な節句である、お正月の行事食のことだけを指すようになりました。

1年の幸せを願って

「おせち」は新年の幸せを願って食べる行事食です。「めでたいことを重ねる」という願いも込め、重箱に詰められます。



元日は煮炊きをしないから...



お正月は家事を休んでゆっくりし、火事の原因になる火を使うこともできるだけ避けたため、保存の利く料理が中心になりました。

和食の技がつまっている

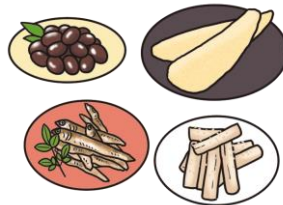


おせち料理には、「煮物」「焼き物」「酢のもの」「煮しめ」「飾り包丁」など、伝統的な和食の料理とその調理技法が数多く使われています。

おせちには大きく5種類の料理



祝い肴



いわばおせちの「ミニマムアイテム」。黒豆と数の子に、田作り/たたきごぼうの三種が用いられることが多いです。

くちと口取り



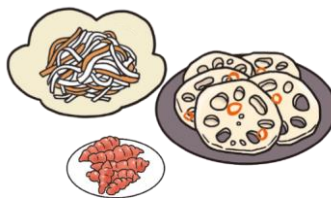
昆布巻き、かまぼこ、きんとん、伊達巻、錦玉子など甘みを効かせて調理したものです。

焼き物



メインの料理になるよう、めでたい海の幸を使って焼き上げた料理です。たいやぶり、えびがよく用いられます。

酢のもの



食事の口直しとし、めでたい赤色に染めることもあります。紅白なますや酢れんこん、ちろぎなどになります

煮しめ



おめでたい由来の根菜を中心に一つの鍋と一緒に煮込むことから、家族が仲良く円満に暮らすことを願います。