



食事だより

令和5年度1月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

新しい年がスタートしました！今年も美味しく楽しいお食事を心をこめて作っていきたいと思います。
新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年1年を元気に過ごしましょう。

日本の伝統的な食文化

●地域ごとに特徴がある

日本の国土は南北に細長く位置によって気候が変わるので、育つ農作物や獲れる魚介類に違いがあります。そのため、各地域ごとに異なる食文化が発展しました。日本の料理は地域によって味付けが異なるのも特徴です。



関東地方

- ・濃い味
- ・かつおだしが主流

一般的に好まれる味



関西地方

- ・薄い味
- ・こんぶだしが主流

●季節の食材を活かしている

ほかの国に比べ、季節の移り変わりがハッキリしている日本は、その時期の一番美味しい旬の食材を料理にふんだんに使うことで、季節の移ろいを存分に感じようとします。食材だけでなく、料理の飾り付けや器などで季節感を出し、目で四季を楽しもうとするのも日本の食文化の特徴です。

●海外から伝わった料理をアレンジしている

日本には、海外から伝わったあと日本人の好みに合うようにアレンジされ、人々に根付いていった料理が数多くあります。

- ・日本のラーメンや餃子⇒中国から伝わり、日本でアレンジされ今のかたち。
- ・スパゲッティナポリタンやオムライス、トンカツ⇒ヨーロッパの料理からヒントを得て、日本で改良された。



ほかの国から伝わり独自のかたちに進化していった料理も、日本の食文化を形成する要素の一つといえます。

●健康に配慮されている

日本の食は健康に配慮されているのも特徴です。

伝統的な和食

- ・旬の野菜や魚介類を材料に作られている。
- ・旬の食材は味が良いだけでなく、栄養も豊富。
- ・伝統的な和食の献立は脂質が少なく、タンパク質やミネラルを多く取ることができる。
- ・和食で使われるみそやしょうゆなどの発酵調味料は、腸内環境を整えて免疫力アップ。



おせち料理の由来や願いを紹介

★昆布巻き

昆布を「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように願う。

★伊達巻

「伊達(だて)」は華やかなの意。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。

★田作り

イワシを田の肥料にすると豊作になったことから、豊穰祈願の料理。別名「五万米(ごまめ)」。

★黒豆

まめに(勤勉に)働き、まめに(健康に)暮らせるよう願いを込めて。黒は魔除けの色。

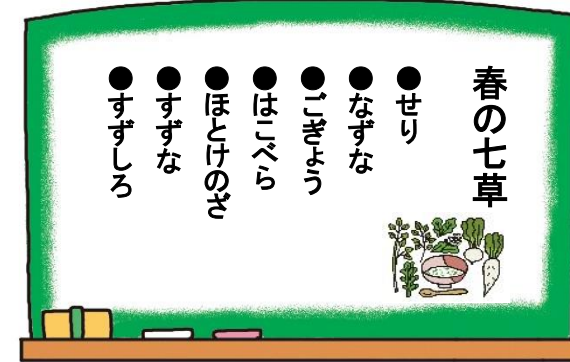
★紅白なます

水引の色や形に通じてめでたい。根菜のように根を張る願いも。



七草粥で胃腸をいたわり、無病息災を願おう

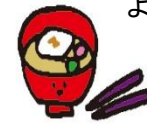
七草粥は、中国伝来の「人日(じんじつ)の節句」の行事食。1月7日に7種の若菜を入れた汁物を食べて無病息災を願う風習に由来します。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわるという意味合いも。家族みんなで、春の七草を暗唱しながら七草粥を食べてみてください。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



1月の食育(やさい)

【大根】

春の七草のひとつ「すずしろ」は大根の古い呼び名です。

根の部分

消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)・リパーゼを含んでおり、消化を助け胃腸の働きを改善してくれます。また、豊富なビタミンCが含まれ、免疫機能を高める効果があります。熱に弱いので、生でサラダや大根おろしなどに。

葉の部分

根の部分より豊富な栄養を含まれ、ビタミンAやカルシウム・鉄などを含まれます。味噌汁の具やしらすなどと一緒に炒めて、ふりかけに使えます。

