



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も心をこめて美味しく楽しいお食事を作りたいと考えています。1月はおせち、お雑煮、七草、そして鏡開きのお汁粉など、新年を祝う様々な行事食があります。このような日本の伝統的な食文化を、園でも献立に取り入れていきたいと思っています。

## 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。

#### 一般的に好まれる味



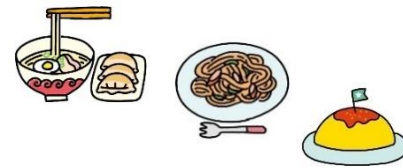
### ●季節の食材を活かしている

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。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。

- ・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に
- ・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



### ●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



## 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。

- 芹(せり)……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進
- 薺(なずな)……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした
- 御形(ごぎょう)……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある
- 繁縷(はこべら)……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった
- 仏の座(ほとけのざ)……別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富
- 苧(すずな)……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ)……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



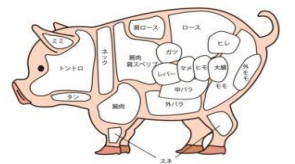
## 豚肉を食べてみよう

豚肉はビタミン、たんぱく質が豊富な食材で、身体を丈夫にしてくれ合わせる食品で疲労回復などの効能もより高くなります。ビタミンB1が牛肉や鶏肉に比べ10倍近く含有しており、食品の中でもトップクラスを誇っています。

ビタミンB1は糖質やアルコールの代謝に必要な成分で、お酒を多く飲む人、ご飯やパン、麺類などの炭水化物が好きな人は、特に摂取したいビタミンです。

玉ねぎ、ニラ、ねぎ、ニンニクなどと合わせて食べると、疲労回復、体力増強の効果が高まる為、豚肉がスタミナ料理によく使われるのはこのためです。

『豚は捨てる所がない』と言われるくらい、ほとんどの部位が食べられます。色々な部位を食べてみてはいかがでしょうか？



新年が始まり、今年度も残り3カ月となりました。

子ども達の『美味しかったよ』『ありがとう』の言葉に毎日元気をもらっている調理室です。

今年も安心安全第一に、美味しいお食事を作らせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

