



食育だより



令和7年1月 うるま市 教育保育支援課

初春



あけましておめでとうございます。
すばらしい一年になりますよう
心よりお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願いします。



年末年始の行事と食べ物♪

年末年始には色々な行事があり、おいしい食べ物もたくさん食べる機会が多いですね。今回は、年末年始の行事食を紹介します。
ぜひ参考にしてみてください。

年越しそば

細く長く伸びやすいことから寿命や家運を伸ばすとされています。
また切れやすいことから、1年の苦労や厄を断ち切る。
金箔を扱う職人が金粉を集めるのに練ったそば粉を使っていたことから金を集めると言われています。

おせち

おせちを詰める重箱には《めでたさを重ねる》という意味があるとされています。

黒豆

黒い色には邪気払いの意味があり、まめで勤勉に働けるようにという願いが込められています。

エビ

長いひげを生やし、加熱すると腰が曲がることから、ひげが伸びて曲がるまで長生きするという願いが込められています。

①②③④のなかで「おせち」は
どれでしょう？
せいかいは・・・②です。



～和風だしについて～

だしに含まれるうまみ成分はグルタミン酸といいます。
グルタミン酸は母乳にも含まれており、生まれながらにして好まれる味といわれています。

～簡単なだしの取り方～

【材料の目安】

- 水 1ℓ
- 昆布 10cm角
- カツオ節 ひとつかみ
- 煮干し 1カップ



【作り方】

材料を水筒やポット等に入れて冷蔵庫に置くだけ！
2～3日持ちます。だしがらは佃煮などにしたりして食べてみてください。



1月は新年の健康を願って様々な行事が身近に感じられる月です。

例えば・・・おせち料理、雑煮、七草粥、鏡開き、お正月など
その中から、今回は、あまり聞きなれない七草粥を紹介していきたいと思います。
七草粥とは、春の七草を使用したお粥のことで、1月7日の朝、お正月のごちそうにつかれた胃腸をいたわり、1年間の無病息災を願って食べます。
春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のことを言います。寒さはまだまだ続きますが、栄養たっぷりの七草を食べ子供たちに元気に過ごしてほしいと願いが込められているそうです。



旬の野菜

名前：小松菜

☆栄養素☆

カ ロ テ ン：皮膚や粘膜・視力の維持、免疫機能の維持に役立つ。

カルシウム：筋肉や神経の働きを維持に役立つ。

鉄：酸素運搬、コラーゲン合成、甲状腺機能の維持に役立つ。

ビタミンC：結合組織の形成・成長・修復に役立つ。



☆調理方法☆

- ①小松菜を洗う。
- ②食べやすい大きさに切る。
- ③好きな料理に混ぜる。

☆おすすめ料理☆

- ・鍋に具材として入れる。
- ・和風パスタに混ぜる。
(ナポリタンやミートソースでもおいしいです♡)
- ・雑炊やおかゆに混ぜる。