



年末年始の行事食



子供たちの楽しみにしている冬休みが始まります。一年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人達と食事をしたりする機会もあることでしょう。子どもと一緒に料理を作ったり、普段とは違ったゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子供たちに伝えていきたいものだと思います。

大分県のお雑煮

材料（5人分）

作り方



- 丸餅……4個
- 鶏もも肉…80g
- 人参……20g
- 水菜……40g
- しいたけ…4枚
- かまぼこ…適量
- 柚子の皮…適量
- だし汁(かつお・昆布)…4カップ
- しょうゆ…小さじ2
- 塩……適量

1. 鶏肉は一口大に、人参は飾り切りしておく。しいたけは軸を取り、飾り包丁を入れる。水菜は塩水で軽くゆで、適度な大きさに切っておく。
2. だし汁を火にかけ、しいたけと人参、鶏肉を入れて煮る。
3. 別の鍋にお餅を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. かまぼこを加え、しょうゆ、塩を入れ味をととのえる。
5. お椀にお餅・汁・具を盛り付け、水菜と細かく切った柚子の皮をのせて出来上がり。

☆ご家庭で色々なお雑煮の作り方があります。

		献立名	おやつ
5	月	ごはん 大根と鶏のコラーゲン鍋 煮豆	シナモントースト ミルク
6	火	ごはん ささ身のかりん揚げ 中華スープ にらともやしナムル風炒め 果物	七草かゆ お茶
7	水	ごはん 根菜のハンバーグ つけ野菜 ベーコンと白菜のスープ 果物	南瓜のパウンド ケーキ ミルク
8	木	ごはん 鱈の照り焼き 紅白なます 味噌汁 果物	芋きんとん ミルク
9	金	肉うどん おにぎり 果物	ぜんざい お茶
10	土	中華丼 玉子スープ	スティックパン 牛乳
12	月	成人の日	
13	火	ごはん チキン南蛮 キャベツとツナのサラダ 味噌汁 果物	チーズまんじゅう ミルク
14	水	ビーフカレー 水菜サラダ 果物	梅ヶ枝餅 ミルク
15	木	ごはん おでん スタミナ納豆 果物	蒸しフォンダン ショコラ ミルク
16	金	ごはん 朝鮮雑煮 レバーの甘辛煮 果物	サツマイモのソフト クッキー ミルク
17	土	焼きそば わかめスープ	果物 牛乳
19	月	ごはん 鮭のきのこソースかけ ほうれん草の胡麻和え 果物	フレンチトースト ミルク
20	火	ごはん 野菜のかき揚げ わかめサラダ すまし汁 果物	ままかりいなり お茶
21	水	ごはん 野菜入りつくね つけ野菜 南瓜のスープ 果物	米粉ときび砂糖の ケーキ ミルク
22	木	もちつきパーティー 炊き込みご飯 豚汁 唐揚げ 果物	おにぎり お茶
23	金	トースト クリームシチュー 果物	チヂミ ミルク
24	土	ドライカレー コンソメスープ	カップケーキ 牛乳
26	月	ごはん 鶏肉と大根の胡麻味噌煮 おかか和え わかめスープ 果物	黄粉団子 ミルク
27	火	ごはん 魚のフライタルソース添え つけ野菜 味噌汁 果物	ぶどうゼリー せんべい ミルク
28	水	ごはん ほうれん草とチーズの豆乳キッシュ すまし汁 ふりかけ 果物	焼き芋 牛乳
29	木	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 小松菜のサラダ 野菜スープ 果物	スイートコーンの ひと口揚げ ミルク
30	金	炊き込みご飯 豚汁 果物	クッキング保育 餅
31	土	スパゲッティミートソース コンソメスープ	ソフトクッキー 牛乳

クリスマスパーティ

