



# 食育だより

## あけましておめでとうございます



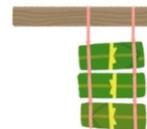
お休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭で、おせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。  
お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事でご体調を整え、今年も元気にすごしましょう。



ムーチー(鬼餅)とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にしてサンニン(月桃)の葉に包んで蒸したものです。ムーチーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。



毎年、旧暦の12月8日にムーチーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチーを吊るす「サギムーチー」や、初めて赤ちゃんともムーチーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチーを配って歩く「初ムーチー」などの慣わしもあります。



ムーチーを食べる旧暦の12月8日(新暦の1月下旬~2月上旬)は沖縄で最も寒い時期で沖縄方言でムーチービーサー(鬼餅寒)とよばれています。



園でも、きりん・ぱんだ・ぞうぐみさんが18日(火)にムーチーをつくります。ご家庭にサンニンの葉がある方は、13日(木)~15日(土)に持たせてください。ご協力よろしくお願いします。

今日は何の日?

### 1月11日は 塩の日

武田信玄が東海地方へ進出を企てたところ、それに怒った今川氏によって領地に塩が入らなくなりました。そのとき長年のライバルである上杉謙信が武田信玄に塩を送り、領地に塩が届いたのが永禄11年のこの日とされています。「敵に塩を送る」という言葉の由来にもなっています。



旬の食材

### 小松菜

中国が原産で、江戸時代に小松川という地域(現在の東京・江戸川区)で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、霜にあたると甘みが増します。アクが少なく、おひたしやあえもののほか、炒め物や漬物にしてもおいしく食べられます。