

いただきます～す！！

秋も深まり紅葉の葉も色づき冷たい風が吹く季節となりました。
運動会も無事に終わり今年も残すところ一ヶ月となります。
体調には気をつけたいですね。その為には、沢山栄養を取って元気に過ごしましょう。



『みんなでお祝い！』
お楽しみメニュー♡
* 鮭のちらし寿司 * ごま和え * すまし汁



お楽しみメニューはみんなでお祝い！です。秋をイメージして『七五三のお祝いランチ』を作りました。お寿司と花麩でお祝いしようと旬の秋鮭を使い華を添えました。



冬野菜を食べよう！！

冬に美味しくなる野菜

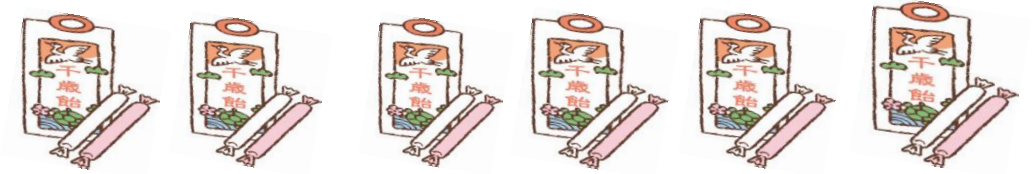
小松菜 れんこん 大根 ほうれん草
カリフラワー ブロccoli かぶ
白菜 春菊 水菜 長ねぎ等です。
寒い冬には、身体を温める冬野菜でポカポカ
栄養たっぷり風邪に負けずに過ごしましょう！

旬の食材

サケ



サケは川で生まれて海で育ち、産卵期の秋に再び生まれた川に戻ってくる回遊魚です。川に戻る直前の秋サケは、脂がのり、1年で最もおいしいときです。メスは卵をたくさん抱えているので、新鮮ないくらが手に入るのもこの時季です。低脂肪で消化吸収がよく、和食にも洋食にも合うので、子どもにも食べやすい工夫ができます。



七五三の千歳飴ってどんな意味

- * 飴なのは…
昔は砂糖が貴重なもので贅沢品でした。子どもに与えることで貴重な甘さと栄養を補って欲しいという願いが込められているのです。
- * 長いのは…
紅白はおめでたい象徴。細長い形状には細く長く生きて欲しいという願いが込められているのです。(千歳飴は直径15mmぐらい、長さ1m以内と決められているのは知っていましたか?)
- * 袋のデザインは…
長寿と健康を願う縁起のいいデザインが施されています。鶴亀「長生き」・松竹梅「健康や力強さ」・寿「めでたい」
- * どうやって食べていますか…
千歳飴は縁起物のため折ったりせずに1本食べ切るのが良いとされていますが、子どもが折らずに食べ切るのは大変なので残してしまうよりは、縁起を分かち合う意味で、みんなで分け合うのも良いですね。子どもが食べる時は目を離さずに美味しく食べて子どもの長寿を願いましょう。
- * 残ってしまったら…
千歳飴の原料は、水あめ、でんぷん、着色料です。溶かしてお菓子作りや砂糖としてお料理に使うとムダなく使えます。
今も昔も子どもの健やかな成長を願う気持ちは変わりなく、『千歳飴』には、すべてに子どもを思う親の願いが込められているのですね。