



そらまめ保育園  
令和8年1月5日発行

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。  
新しい年を迎え、寒さもますます厳しくなり体調を崩しやすい時期となりました。  
年末年始で乱れた生活習慣を整えるために早寝早起き、バランスの取れた食事、  
質の良い睡眠を心がけ、今年1年を健康に過ごせるようにしましょう。

## 今月の郷土料理 はこずし（島根県）

はこずしとは角型の木箱に酢飯、具材の順に重ねて最後に上から圧をかけて、  
切り分けて食べる押し寿司です。押し寿司の文化は西日本に多く、島根県では  
魚や肉を使わない野菜中心の具材で作るのが特徴です。地域のお祭りやお祝い事  
に欠かせない伝統料理として親しまれています。

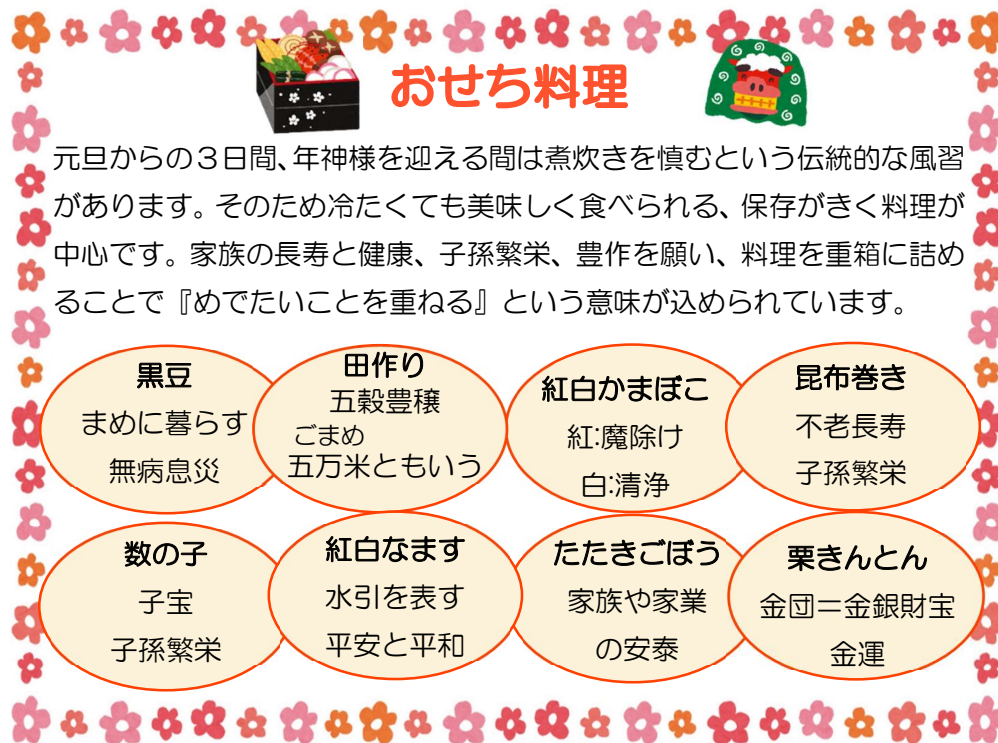


### 材料（園児1人分）

米 30g 酢 3g 砂糖 1.8g 塩少々 } すし飯  
ごぼう 3g にんじん 4g 干しいたけ 0.5g（しいたけ2g） } 具材  
砂糖 1.5g 酒 1g 塩 0.1g  
卵 20g 油 1g いんげん 3g

### 作り方

- ① 酢・砂糖・塩ですし酢を作り、炊いたお米に混ぜてすし飯を作る。
- ② ごぼう、にんじん、水で戻した干しいたけを細かく切り、砂糖・酒・塩で甘辛く煮る。
- ③ 錦糸卵を作り、冷ましておく。
- ④ 型にすし飯を薄く広げて上から手で軽く抑える。その上に具材を均等に広げ、さらに上からすし飯を広げる。
- ⑤ 押し蓋をして重しを乗せて、錦糸卵といんげんを飾りつける。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分ける。



## おせち料理

元旦からの3日間、年神様を迎える間は煮炊きを慎むという伝統的な風習があります。そのため冷たくても美味しく食べられる、保存がきく料理が中心です。家族の長寿と健康、子孫繁栄、豊作を願い、料理を重箱に詰めることで『めでたいことを重ねる』という意味が込められています。

黒豆 まめに暮らす 無病息災	田作り 五穀豊穡 ごまめ 五万米ともいう	紅白かまぼこ 紅:魔除け 白:清浄	昆布巻き 不老長寿 子孫繁栄
数の子 子宝 子孫繁栄	紅白なます 水引を表す 平安と平和	たたきごぼう 家族や家業 の安泰	栗きんとん 金団=金銀財宝 金運

## 冬から身体を守ろう

寒さや風邪などのウイルスに負けないための身体づくりには、免疫力を高めることとバランスの良い食事をもって身体を芯から温めることが大切です。冬に負けない強い身体を一緒につくりましょう！

### ◎免疫力アップ◎

緑黄色野菜 きのこと 発酵食品 海藻



### ▶ポイント

ソテーや揚げ物など油と一緒に食べることで吸収力アップ！  
緑黄色野菜→葉や茎、中身までしっかり色が濃い野菜

### ◎身体を温める◎

根菜 香味野菜 発酵食品 ココア ナッツ類

### ▶ポイント

しょうがは身体を温める食材の代表です！  
身体を温める野菜の特徴→色が濃い・水分が少ない・地中で育つ

