

# 食育だより



第4号

R6.1.26

## おもちのおはなし

お正月にかかせない食べ物の1つに「おもち」があります。おもちには、力の源となる栄養素がたくさん含まれています。おもちには3色の食品群では、ごはんやパンと同じ「らいすちゃん」の「黄色」グループです。

おもちは少量でも栄養価が高く、また消化も良く素早くエネルギーに変わるため運動前や、朝食におすすめです。

おちはわたしのなかまだよ!



## どうしてお正月におもちを食べるの?

日本では、おめでたい特別な日のことを「ハレの日」といいます。お正月もハレの日の1つです。おちはこういったハレの日に、神様に捧げる神聖な食べ物として、昔から大切にされてきました。特に、お正月には神様がやってくると言い伝えられています。神様にお供えしたおもちを食べることで、神様の力を分けてもらい、1年間を無事に過ごそう、という想いが込められているのです。

## おもちのなまえ、だいへんしん!

< あんころもち >



あんこ + おもち

< ずんだもち >



枝豆 + 砂糖 + おもち

< いそべもち >



海苔 + 醤油 + おもち

< あべかわもち >



きなこ + 砂糖 + おもち

< くさもち >



ヨモギの葉 + あんこ + おもち



余ったおもちで

## もちグラタン



お正月のおもち、余っていませんか?そんなとき、子どもも好きなグラタンに入れておかずの一品にいかがでしょうか?

材料【4人分】

切り餅	4個
たまねぎ	1個
鶏肉	80g
しめじ	1/2房
油	小さじ1
小麦粉	30g
バター	30g
牛乳	200g
コンソメ	1g
塩・コショウ	少々
とろけるチーズ	4枚



- ① 切り餅を1cm角に切る
- ② たまねぎはスライス、鶏肉はこま切れ、しめじはいしづきを取りほぐす
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める
- ④ 小麦粉とバターを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分30秒(600W)加熱し、バターが溶けたらなめらかになるまで混ぜる
- ⑤ 鍋に牛乳と④を入れ、弱火でとろみがつくまでゆっくりと混ぜる
- ⑥ ⑤にコンソメ、塩コショウで味付けし、②を混ぜる
- ⑦ グラタン皿に餅を並べ、⑥を入れチーズをのせて、オーブンで10分(250℃)焼いて出来上がり

あまった切り餅を1切れ炊き込みご飯の中に(角切り1センチ)いれて

炊いたら簡単おこわになりますよ!!