



令和6年1月25日
市場こども園

2月は“にげる”というように、あっという間に逃げてしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、あたたかい春を待ち焦がれる今日この頃ですね。さて、2月3日は節分、4日は立春と暦の上では“春”になっていきますが、まだまだ寒く、体調を崩しがちです。『食事のバランス』や『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

正しく持とう

～食器編～



おやゆびはちやわんのふち

4ほんのゆびのうえに
おちやわんをのせる



ひっかける



下だけもつ



上をもつ



箸をもったまま

おやゆびを
添えただけ



今月は…

神奈川県 日本全国郷土料理の旅



シューマイ

横浜市はシューマイの消費額日本一の都市である。横浜名物として知られる崎陽軒の「シューマイ」や、中華料理のメッカである横浜中華街の存在が大きい。

よく練った豚ひき肉に、醤油やオイスターソースなどの調味料とタマネギなど具材を加えて混ぜ合わせてタネを作る。シューマイの皮でタネを包み、蒸しあげて完成。ちなみに、シューマイにグリーンピースを加える場合、一般的には上に乗せることが多いが、崎陽軒ではシューマイの具材に練り込まれている。



けんちん汁

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。けんちん汁は現在では日本各地で食されているが、建長寺では700年以上も前から食されており、一説によると、建長寺で修業した僧侶が

各地に派遣されるとともに全国に広まっていったのだという。建長寺のけんちん汁は精進料理であるため、動物性の食品は使わず、だしも昆布やしいたけからとる。粗食のイメージがある精進料理にもかかわらず、多くの野菜が使われるのは、他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いて作ったからである。



かんこ焼き

「かんこ焼き」は、小麦粉の皮でたっぷりの具を包み、焼いて蒸しあげた、おやきのような食べ物。具には山菜、小豆、かぼちゃ、キノコ、漬物など、季節に合わせた地元食材を使う。季節に合わせて具を変えることで、四季折々の味を楽しめる。身近な食材を包んだ素朴な味わいのおやつとして、家庭を中心に親しまれてきた。