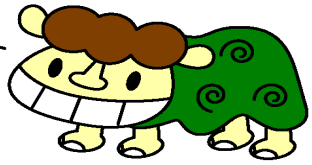
給食だより

令和7年　1月
栄養士　照屋恵美

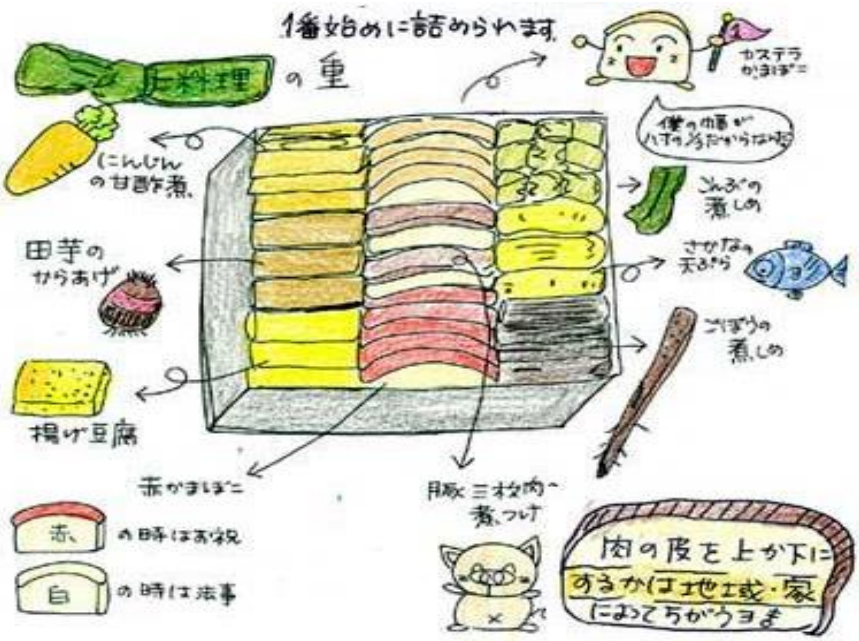
明けましておめでとうございます

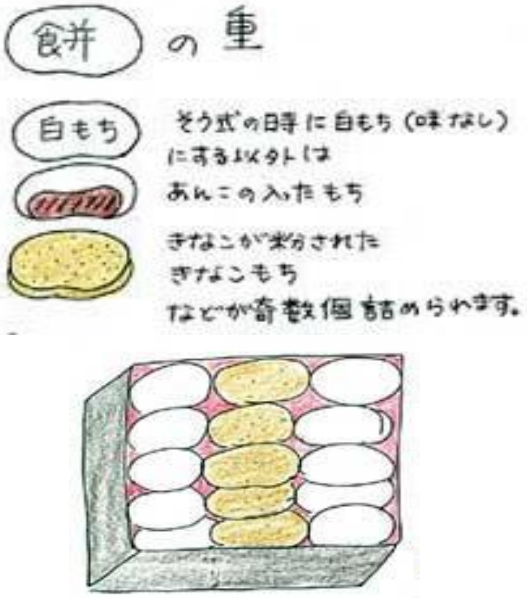


新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

沖縄のおせち料理

元々沖縄には「おせち」のような特別な正月料理はありませんでした。本土の文化が入ってきてから、「おせち」の習慣も定着してきたのですが、正月独自のものではなく、祝いの席の料理や、大皿料理であることが多いのです。沖縄に根付いた「おせち」の習慣は祝いの席の料理が発展した物なのです。沖縄のおせち料理にはどのような食材が使われているのか、また本土のおせち料理との違いをお子様と話し合ってみてはいかがでしょうか！





ムーチー（鬼餅）

沖縄の行事料理のひとつです。旧暦の 12 月 8 日(新暦1月 7 日)に神仏に供え、それを食べることで厄払い、悪霊払いをします。餅を包むのに、魔よけに効果のあるサンニン（月桃）の葉（カーサ）を使うことからカーサームーチーをとも呼ばれています。月桃は強い匂いから邪気祓いに効くとされ、チカラムーチーに使われるクバは神の宿る木とされています。

- ★ **サギムーチー**・・・子どもの健康を願い子どもの年の数だけすだれ状に編んで壁や天井からさげます
- ★ **チカラムーチー**・・・男子誕生の始めてのムーチは、特に大きく作って、クバの葉で包み、家の安泰と健康を祈願します。
- ★ **ハチムーチー**・・・子どもが生まれて初めてのムーチーは、親戚や友人に内祝いとして配ります。生まれたばかりの赤ちゃんを多くの人の思いで守ってもらい、健やかに成長することを願います。

紅芋ムーチーの作り方　（15 個分）

《材料》もち粉380g　紅芋粉75g　三温糖75g
水　適宜　月桃葉

《作り方》

① もち粉・三温糖・紅芋粉を混ぜ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの硬さになるようこねます。

② ①を楕円形に形を整え、月桃の葉の裏側に置き上下左右と包みこみ、20～30 分位蒸したら出来上がりです。

※蒸している間に、月桃の香りが漂う様子も楽しみながら作ってみてください。