



# すくすく Power

令和8年

1月

えいようだより  
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課  
区立保育園栄養士

## おせち料理

おせち料理は新しい年の始まりに感謝し、一年の家内安全と無病息災を願うためのものです。  
料理名や使用する食材には縁起を担ぐものが多く、良い意味や願いが込められています。

### えび

えびのひげが長く、腰が曲がっている様子から『長生き』を願います。

### 伊達巻き

巻物を書物に見立て  
『学業成就』を願います。

### 田作り

昔、いわしを肥料とした田んぼが豊作だったことから『五穀豊穣』を願います。

### 紅白かまぼこ

日の出に見立て  
赤色は『喜び・魔除け』、  
白色は『神聖・清浄』を表します。



### 黒豆

黒色は『魔除け』を表し邪気を払います。『まめ(勤勉)に働き、元気に暮らせる』ことを願います。

### きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて  
『金運上昇』を願います。

### 昆布巻き

「慶ぶ」に通じ縁起物で、『安泰に暮らせること』を願います。

### 松風焼き

表面にケシの実やゴマをまぶし、裏面には何もないことから『裏や隠し事のない正直な生き方ができるように』という意味が込められています。

## \*おせち料理を作ってみませんか\*

※おせち料理のいわれには諸説あります

### 豆腐入り松風焼き



#### 《材料》 4人分

- |       |       |                      |
|-------|-------|----------------------|
| ・豚ひき肉 | 100g  | 1)人参、玉ねぎはみじん切りにする。   |
| ・鶏ひき肉 | 100g  | 木綿豆腐は押して水気を切る。       |
| ・木綿豆腐 | 100g  | 2)豚ひき肉と鶏ひき肉をよく練り     |
| ・人参   | 1/4本  | 合わせ、1)、パン粉、※を加え、よく   |
| ・玉ねぎ  | 1/3 個 | 混ぜる。                 |
| ・パン粉  | 30g   | 3)天板にクッキングシートを敷き、    |
| ・赤みそ  | 大さじ 1 | 2)を平らに伸ばす。表面にサラダ     |
| ・砂糖   | 小さじ 1 | 油を塗り、白ゴマをふりかけて       |
| ・清酒   | 小さじ 1 | オーブンで焼く。             |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 | ※加熱目安: 180°C 20~30 分 |
| ・サラダ油 | 大さじ 1 | 4)焼きあがったら四角に切り分ける。   |
| ・白ゴマ  | 大さじ 1 |                      |

★切り方は末広がりの扇形やひし形にもアレンジできます。

### オレンジ栗きんとん



#### 《材料》 4人分

- |            |       |  |
|------------|-------|--|
| ・さつま芋      | 400g  | 1)栗の甘露煮は粗く刻む。                                      |
| ・オレンジ ジュース | 60ml  | 2)さつま芋は皮をむき、一口大に                                   |
| ・砂 糖       | 大さじ 2 | 切って軟らかく茹でる。湯を切り、                                   |
| ・栗甘露煮      | 3~4 粒 | 熱いうちにつぶす。  |
| ・栗甘露煮シロップ  | 適量    | 3)2)にオレンジ ジュース、砂糖を加えて                              |
|            |       | 火にかけ、混ぜながら水分をとばす。(甘味や水分が足りない場合は、栗甘露煮シロップを加えて調節する。) |
|            |       | 4)3)に 1)を混ぜて加熱する。                                  |



★オレンジ ジュースを使うことでさわやかな風味が加わります。

★食品用ラップ等で包んでひねると茶巾絞りに仕上がります。

★パンに挟んで、サンドイッチの具としてもおいしいです。

