

食育だより 令和8年1月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市保育・幼稚園課

明けましておめでとうございます。今年も一年よろしくお願いたします。

おいしい食事、元気に遊ぶ、ぐっすり眠るなど、充実した生活を送り、気持ちよく1年を過ごせますように！



～伝統料理・郷土料理を味わおう～

お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、行事食であり、伝統料理でもあります。また、これらは日本各地の特徴が表れる「郷土料理」の一つと言えます。

日本の土地は、北海道から沖縄県まで約3500キロもの長さを持ち、その気候と風土は多種多様です。狭い国土にもかかわらず、各地で多彩な郷土料理が発達し、それを受けてそれぞれの地域で特有の家庭料理が作り上げられてきました。

伊勢原の郷土料理といえば、大山の豆腐料理です。神奈川県内では、けんちん汁やとん漬、石垣団子、シューマイ、サンマーメンなどが挙げられます。

しかし近年、郷土料理が家庭の食卓から姿を消す傾向に拍車がかかっています。それぞれの家の味である「家庭料理」、地域の味である「郷土料理」「伝統料理」を味わい、家族で話したりコミュニケーションをとることで、子どもの食事の見かたや世界が広がるかもしれません。



寒くてもしっかり を洗おう

冬場に多く発生する食中毒は、ノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染する場合があります。感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染してしまうこともあります。

「寒いから」「めんどうだから」と、指先だけサッと水で流すような手洗いでは、汚れや細菌・ウイルスがまだ手に残っています。外から帰った時やトイレの後、調理や食事の前など石けんでしっかり手を洗いましょう。

新型コロナウイルスやインフルエンザの予防にもなります。手洗いを家族みんなで徹底することが大切です。



簡単！

かむかむレシピ



だいこんとツナのごまマヨサラダ



今月はだいこんを使ったサラダを紹介します。

だいこんには、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれています。「ご飯にたくあん」「おもちにおろしだいこん」という組み合わせは理にかなったものです。お正月の豪華なお食事のお供に、カリコリした歯ごたえを楽しみながらお召上がりください。

【材料】 作りやすい分量

- だいこん・・・200g
- 塩・・・小さじ1
- ツナ缶・・・1缶（約70g）
- すりごま（白）・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1

【作り方】

- ①だいこんは7～8mm 角の棒状に切る。塩をまぶして軽く混ぜ、5～10分間おく。しんなりしたら水で洗い、水気を絞ってボウルに入れる。
- ②ツナ缶は汁気を切る。
- ③①に②、すりごま、マヨネーズを加え和える。

*マヨネーズをポン酢やめんつゆに変えてみたり、ごま油をかけて中華風など、様々なアレンジで楽しめます。

