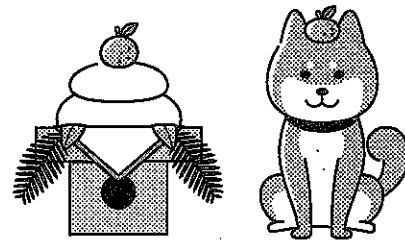
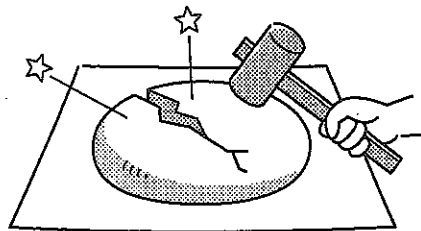


どうして飾るの？ 鏡もち



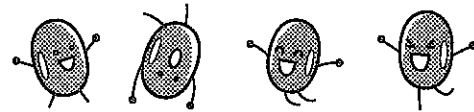
鏡成ちは「年神様」にお供えするものです。そして神様に捧げたものと同じものを食べることで、1年を健康に過ごすための力をもらおうと考えられています。また、鏡成ちの飾りにも意味があり、例えば「だいたい」には「家が代々続くように」などの意味があります。

1月11日は鏡開き



1月11日になると鏡開きをします。鏡成ちはお供えしたものであるため、刃物で切るとは避けて、木づちや手などで小さく割って、おしるこ（ぜんざい）などにして食べます。もちを食べる時は、のどに詰まらないように口に詰め込まず、よくかんで食べるようにしましょう。

あんこもちやおしるこなどに使える 手づくりつぶあん



材料(4人分)
・あずき…250g
・砂糖…350g
・塩…小さじ1/2



つくり方

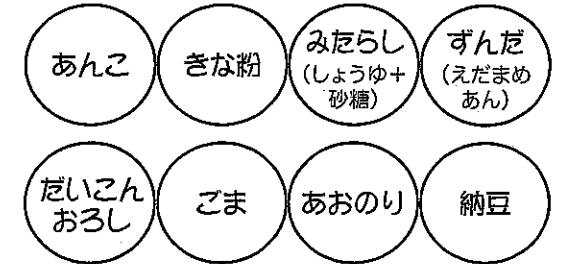
1. あずきはさっと洗い、水気を切る。たっぷりの水でゆで、茶色の煮汁になったら煮汁を捨てる。
 2. 1にたっぷりの水を入れてさらに煮る。あずきが湯から出ないように時々水を足し、あずきをつまんで簡単につぶれるくらいになるまでゆでる。なべを火にかけたまま、砂糖を2回にわけて入れる。
 3. 最後に塩を入れ、好みのかたさに煮詰める。
- *もちにからめてあんこもちにしたり、湯でのばしておしるこ（ぜんざい）にしたりすることができます！

もち米とうるち米は 何が違うの？

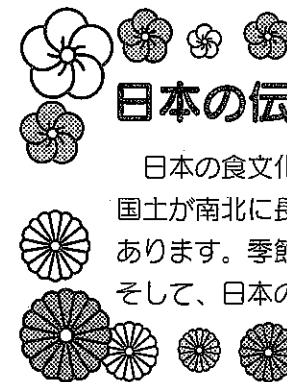
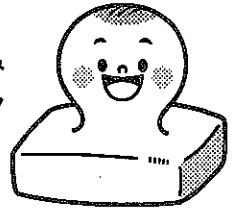
もち米を蒸してつくともちに、うるち米を炊くとごはんになります。栄養成分に大きな差はなく、でんぷんの種類が違います。でんぷんにはアミロースとアミロペクチンがあり、アミロペクチンの方が粘りが出ます。もち米はほとんどがアミロペクチンで、うるち米はアミロースも含むため、もち米の方がもちもちとしているのです。



いろいろな味でもちを 食べてみましょう

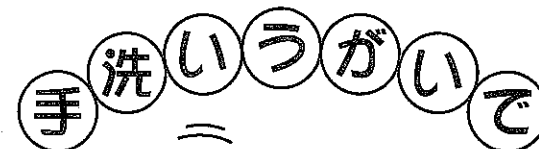


いろいろな食材を組み合わせてさまざまなアレンジができます！



日本の伝統的な食文化を伝えていきましょう

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわってきました。また、国土が南北に長く気候が異なるため、地域により、用いられる食材に違いがあります。季節ごとの行事食や郷土料理を食べて、話題にしてみましょう。そして、日本の伝統的な食文化を子どもに受け継いでいきましょう。



がぜを予防しましょう

しっかり食べて元気な 体をつくりましょう

