

# きゅうしよく だより

2018  
1月号



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。  
お正月はごちそうがいっぱいで、食生活がみだれがちになります。  
早くいつもの生活にもどれるようにしましょう。

## お正月にお雑煮を食べよう!

お雑煮はお正月に食べる伝統的な日本料理です。  
お雑煮に欠かせないもちや、古くから神様の食べ物とされていました。  
旧年のうちにもちをついて歳神様に供え、元日にそのお供えをお下がりとしていただく際、お雑煮にします。  
お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

## いろいろなお雑煮

お雑煮は、もちの形やだし汁の味付け、具材の種類など、地方や家庭によって様々です。  
いろいろな組み合わせで楽しんでみるのもよいでしょう!

もち	だし汁	具材
<p>調理方法</p>		

## 七草粥を食べよう!

1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中病気をしないで健康に過ごせるといわれています。当初は「七草粥」は「七種粥」といって、七種の穀物(米、麦、あわ、きび、ひえ、ごま、小豆)を粥にして食べていたといわれています。鎌倉時代にはそれが七種の野草(芹・薺・御形・繁縷・仏の座・すずな・かぶ・すずしろ・松(蕪)・蘿蔔(大根))にかわりました。どれもからだの調子を整えてくれる栄養素をたっぷり含んでいます。七草粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、暖かい春の訪れを待ちましょう!



## キッズチャレンジ クイズ

鏡餅はどれでしょう?



## きせつの食べ物探偵団♪「カブ」

### カブの選び方

ピンとしている  
みずみずしい



**\*栄養素\***  
ビタミンC(風邪予防)

**\*豆知識\***  
カブを食べるときは、根が主だと思われがちですが、栄養価は葉のほうが高いです。根の大部分は水分ですが、葉には、β-カロテンやビタミンE、C、カルシウムなどが豊富に含まれています。

## つくろう食べようお料理大好き!

きせつの  
食べ物で料理!

## カブサラダ



材料: 2人分  
 カブ 80g (中1個)  
 ニンジン 16g (1/12本弱)  
 カブの葉 適量  
 キュウリ 26g (1/4本)  
 ハム 10g (1枚)  
 塩 少々  
 醤油 3g  
 オリーブオイル 2g  
 柚子の皮 少々

- ①カブ、ニンジンはいちょう切り、カブの葉は小口切り、キュウリは半月切りにする
- ②ハムは2cmの角切りにする
- ③ビニール袋にペーパーで水気をきった材料Aを入れてしっかり口をしめて、手でよく揉む
- ④水気が出てきたら袋から水を出し、千切りにした柚子の皮を加えて混ぜる



かんたん  
お正月おやつ

## ミルクぜんざい



材料: 2人分  
 切り餅 100g (2個)  
 牛乳 200g (1カップ弱)  
 薄力粉 3g (小さじ1)  
 つぶあん 17.5g (大さじ1)

- ①切り餅を半分に切って、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く
- ②鍋に牛乳と薄力粉を入れ、だまにならないようによく混ぜてから火にかけ、とろみがすこしついたら火を止める
- ③お椀に①を入れて、②を注ぎ入れ、つぶあんを上に乗せたら出来上がり

正解: ②  
鏡餅の大小2つのもちは、福が重なるという意味があります。  
鏡餅の上に乗っているのは、みかんではなく“だいだい”という果物です。  
黒さや紫さに強く、長生きで縁起の良い木といわれています。