

# きゅうしょくだより

2019  
1月号

新年あけましておめでとうございます。

お正月は年神様を迎えて、

その年の五穀豊穣と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。

2019年もしっかりからだを動かし、

きちんと食べて元気に過ごしましょう!

## 1月11日 鏡開き

旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅を食べる風習を「鏡開き」と言います。

もともとは武家の間で、「神様からのお下がりの餅を食べる者には力を授けられる」と縁起物として食べられていましたが、その後、縁起を大切にする商人の間に広がり、一般化したといわれています。

乾燥して硬くなった餅は、手や木槌で割りますが、「鏡割り」と言わるのは、

「割る」という言葉が、縁起が悪いからです。飾るだけでなく、食べてこそ、意味のある鏡餅です。

11日には、ご家庭で鏡開きをして雑煮やお汁粉にして楽しみましょう。

## 七草

1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中、無病息災で過ごせるといわれています。当初は「七草粥」は「七種粥」と言って、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が、鎌倉時代にはそれが七種の薬草に変わりました。七草粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、温かい春の訪れを待ちましょう！



## キッズチャレンジ クイズ

1年を健康（まめ）に暮らせるようにという願いが込められたお節料理はどれでしょう？



キッズチャレンジ答え:①

黒豆は、健（まめ）に働けるように無病息災を願って食べます。

また海老は腰が曲がるまで長生きすることを願い、

れんこんは穴が多いことから将来の見通しが利くことを願って食べます。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「だいこん」

### だいこんの選び方

- ・白くすべすべでツヤとハリがある
- ・くぼみの数が少ない
- ・太くてずっしり重たい

### \*栄養素\*

根:ビタミンC(風邪の予防)

葉:カロテン(目の健康には不可欠)、カルシウム(骨や歯の構成成分)

※大根の根にはアミラーゼが含まれており、生で食べることで食べ物の消化を助けます。

### \*豆知識\*

大根は部位によりそれぞれの美味しさがあります。

料理によって使い分けましょう！

・葉:炒めもの(小魚と炒めて常備菜に！捨てずに有効利用しましょう)

・根の上の部分:甘みがある 煮物、和え物、おろし

・根の下の部分:辛味がある 滅物、炒めもの

## つくろう食べよう お料理大好き！

### きせつの食べ物で料理

#### »»» 材料:2人分 »»»

インゲン	10g	醤油	9g(大さじ1/2)
ゴマ油	適量	酒	15g(大さじ1)
大根	100g(1/8本)	みりん	6g(小さじ1)
ニンジン	50g(1/4本)		

#### »»» 作り方 »»»

- ①インゲンはさっと茹でてザルに揚げ、冷水にさらしたら斜めに切る
- ②フライパンを中火で熱してゴマ油をしき、ピーラーで薄くスライスした大根とニンジンを加えてしんなりするまで炒める
- ③②に【調味料A】を加え、水分が少なくなるまで炒める
- ④器に盛り付けて①のインゲンを飾る



## 黒豆マフィン

#### »»» 材料:マフィン型6個分 »»»

バター	60g	ホットケーキミックス	200g(1袋)
砂糖	40g	牛乳	50ml(1/4カップ)
卵	100g(2個)	黒豆(煮豆)	100g

#### »»» 作り方 »»»

- ①バターを柔らかくし、泡だて器でクリーム状になるまでよく混ぜ、砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる
- ②①に溶き卵を少しずつ加え、しっかりと混ぜる
- ③②にホットケーキミックスを半分加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、牛乳を加えてさっくりと混ぜる
- ④残りの粉と、黒豆を入れ、ゴムベラで混ぜすぎないようにさっくりと混ぜる
- ⑤マフィン型の6~7分目まで④の生地を入れ、180°Cに予熱したオーブンで20~25分焼く



ソラレピ

App Store  
からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索