

きゅうしよく 2023年 1月号

だより

新年あけましておめでとうございます。
お正月は年神様（山や田んぼの神様）を迎えて、
その年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。
2023 年もしっかりとからだを動かし、
きちんと食べて元気に過ごしましょう！

1月7日 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、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！



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、一般的には
11日に行います。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、縁起を大切に商人の間に広がり、一般化したといわれています。
お供えた鏡餅を食べる際、「年神様は刃物をきろう」という考えから、乾燥して硬くなった餅は、
包丁を使わず手や木槌で割りますが、「鏡割り」と言わないのは、「割る」という言葉が、
縁起が悪いことから縁起よく「開く」というようになりました。
飾だけでなく、食べてこそ、意味のある鏡餅です。
ぜひ、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。



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？



モグちゃんと一緒に学ぼう！ 食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！



© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「大根」

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もの

※保存するときは、
葉の部分から水分が失われていくので、
付け根近くから葉を切り落として
根の部分と分けて保存しましょう

※栄養素※

根：ビタミンC（皮膚や粘膜の健康維持を助ける）
葉：カロテン（目の健康に不可欠）、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！捨てず有効利用しよう）
・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 漬物、炒めもの



きせつの 食べ物で 料理

大根のきんぴら

材料：2人分

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



- 1 インゲンはさっと茹でてザルにあげ、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ひき、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
- 3 2 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

お子様も野菜のピーラーむきに
チャレンジしてみよう！



かんたん お正月 おやつ

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



- 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
- 2 1 に溶き卵を少しずつ加え、しっかりと混ぜる
- 3 2 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℃に予熱したオーブンで 20 ～ 25 分焼く

お子様には、黒豆を入れたり、
生地を混ぜてもらいましょう。
型に生地を入れるのもやってみよう！



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト

© 2022 シダックス栄養士会