

ぱくぱく だより

2025年
1月号



いよいよ年の瀬が迫ってまいりました。本年もありがとうございました。新しい年が皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。

冬は白菜・ほうれん草・大根・れんこん・ブロッコリーなど、さまざまな野菜が旬を迎えます。冬野菜は寒さから身を守ろうと水分を減らし、糖分を増やすため甘くなります。ビタミンやβ-カロテンなどの栄養素もたっぷり含まれており、血行を促進して体を温める、免疫力を高めて風邪予防に役立つなどの効果が期待できます。スープにすると、汁に溶けだした栄養素を逃さずに摂取することができます。そこへ生姜を加えると、生姜の辛味成分が体を芯から温めてくれるため、おすすめです。

冬野菜を食べ、体を温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。

「調理室より」

1月7日は人日（じんじつ）の節句です。

七草粥を食べることで、一年を無病息災で過ごせると言われています。最近ではスーパーでもお手軽な七草粥セットなどもあります。是非ご家庭でもお子さんと七草粥を食べてみてはどうでしょうか。

《毎月19日は食育の日です》



なぜお正月にお餅を食べるの？



日本ではお正月にお餅を食べますが、これは平安時代に始まった「歯固めの儀」が由来と考えられています。歯固めの儀ではお餅や大根、昆布などの固いものを食べることで歯を丈夫にし、健康で長生きできるようにと祈願しました。お雑煮にお餅や大根が入っているのは、この伝統が現代に受け継がれているからです。

また、お米は昔から神聖な食べ物と考えられていました。そのため、お米から作られるお餅やお酒は神様へのお供え物として用いられ、年中行事やお祭り、お祝いごとなどの「ハレの日」に欠かせないものとなりました。このような理由から、お餅は新しい年に幸せを招き入れる縁起の良い食べ物とされています。



こよみ

今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小寒（しょうかん） 1月5日頃

寒さが加わるという意味で「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

大寒（だいかん） 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒い日が三日続くと、その後の四日は暖かくなり、寒さの中にも少しだけ春の気配を感じられます。

小松菜とさつま揚げの煮浸し

《約4人分》

・小松菜	80g
・白菜	160g
・さつま揚げ	1/2枚
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/2
・水	大さじ3



《作り方》

- ①白菜、小松菜はざく切り、さつま揚げは短冊切りにします。
- ②白菜、小松菜の順に茹で、水気を切ります。
- ③さつま揚げは湯通しして、油抜きをします。
- ④鍋に水と調味料を入れて沸かし、野菜とさつま揚げを入れ、さっと火を通したら、火を止めて味を染み込ませます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

