

# きゅうしょく たより



新年あけましておめでとうございます。  
3食しっかり食べて、今年一年も元気に過ごしましょう。

## 日本の伝統的な食文化「お雑煮」

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餅は、古くから神様の食べ物とされていました。旧年のうちに餅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、餅の形や汁の味付け、具の種類など、地方や家庭によってさまざまです。  
いろいろな組み合わせで楽しみましょう!

### ■ ご家庭でアレンジお雑煮!!



いろいろな  
組み合わせで、  
美味しい一杯に!



お雑煮やお餅を食べるときの注意点  
・水分をとってのどを潤してから食べる  
・一口量を守って詰め込まない  
・よく噛む



参照：日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会  
～食品による窒息 子どもを守るために～

## 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。  
もともと、「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)を粥にしていたようです。鎌倉時代に、穀物から七種の野草(芹・薺・御形・繁縷・仏の座・苧(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、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

かがみもちは何でしょう?

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



モグちゃんの  
食育めりえや  
「お正月の食べ物」について  
学べる情報はこちら!



SHIDAX  
未来の子供たちのために

① ぞろぞろ  
鏡餅の大小二つのもちは、福が重なるという意味があります。  
② は菱餅(ひなまつり)を飾り、娘の健康を願う縁起物。  
③ はお月見団子(十五夜)に感謝するお供え物。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「カブ」

### 選び方

(根) 張りがある  
ヒゲ根が少ない



(葉) 鮮やかな緑  
みずみずしい  
ピンとしている

### 栄養素

ビタミンC (皮膚や粘膜の健康を助ける: 根・葉)  
β-カロテン (皮膚や粘膜の健康を助ける: 葉)  
カルシウム (骨や歯の形成に必要: 葉)

### 豆知識

根の大部分は水分ですが、葉に栄養素が多く含まれます

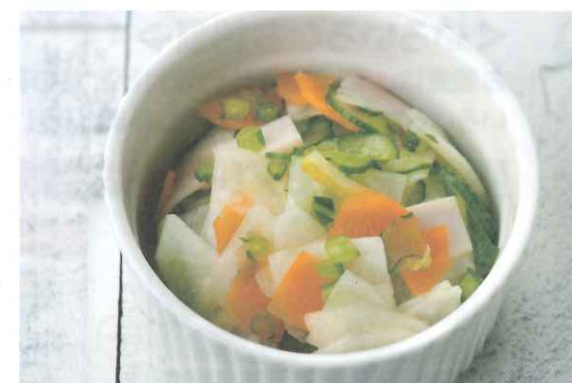


きせつ  
の食べ物で  
料理

## カブサラダ

材料: 2人分

|      |              |      |         |    |
|------|--------------|------|---------|----|
| カブ   | 80g (中1個)    | 調味料A | 塩       | 少々 |
| カブの葉 | 適量           |      | 醤油      | 少々 |
| キュウリ | 26g (1/4本)   |      | オリーブオイル | 少々 |
| ニンジン | 16g (1/12本弱) |      | 柚子      | 少々 |
| ハム   | 10g (1枚)     |      |         |    |



- 1 カブはいちょう切り、カブの葉は小口切り、きゅうりは半月切り、ニンジンはいちょう切り、ハム2cm角切りにする
- 2 ビニール袋にペーパーで水気をきった 1 と【調味料A】を入れてしっかり口をしめて、手でよく揉む
- 3 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

材料を袋に入れたり、  
一緒にもみもみするなど、  
お子様に手伝ってもらいましょう



かんたん  
お正月  
おやつ

## 栗きんとんプリン

材料: 2人分

|       |              |          |               |
|-------|--------------|----------|---------------|
| 栗きんとん | 35g          | 生クリーム    | 20g (小さじ4)    |
| 牛乳    | 70g (1/3カップ) | 砂糖       | 4g (小さじ1・1/3) |
| 卵     | 30g (1/2個強)  | 栗きんとん    | 26g (2個)      |
| 砂糖    | 5g (小さじ2弱)   | (栗の部分のみ) |               |



- 1 【材料A】をミキサーにかけ、耐熱の器に濾しながら注ぐ
- 2 1 の容器にアルミホイルを被せ、蒸し器で約15～20分蒸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間程冷やす
- 3 生クリームと砂糖をボウルに入れ、氷水で冷やしながら泡だて器で泡立て、八分立てにする
- 4 2 のプリンに 3 のホイップクリームを乗せ、栗を飾る

お正月に余ってしまった  
栗きんとんを活用して  
楽しめるレシピです



SHIDAX  
未来の子供たちのために  
© 2025 シダックス栄養士会 No.2601

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