



新年、明けましておめでとうございます。
今年もみなさまにとってよい1年となりますようお祈り申し上げます。
まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起きやバランスの取れた食生活を心がけて
今年も元気いっぱいスタートさせましょう。



一般的には、
毎年1月11日に行われます



～鏡開きとは??～

お正月に年神様（としがみさま）が滞在していた居場所であるお餅を食べることで、靈力を分けてもらい1年の良運を願う行事です。
そのような神聖な場所にお供えをしていることから、「おすわり」とも言われています。
また、戦国～江戸時代の武家社会には、武家の魂である甲冑（かっちゅう）の前にお餅を供え、お正月明けに食べる「具足祝い（ぐそくいらい）」・「具足開き」という行事がありました。
刃物で切るとは切腹を連想させて縁起が悪いとされ、木槌（きづち）で細かく割りました。
江戸時代以降、この武家スタイルが一般にも広まり、現代のような鏡開きの方法へと続いています。
「開く」は、末広がりや縁起も良く、お正月にもぴったりの言葉といえます。



栄養満点冬野菜を食べましょう

～冬が旬の野菜とは??～

冬に旬を迎える野菜は、白菜・ほうれん草・大根などがあります。
冬野菜の特徴には、寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに甘くて美味しいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め風邪の予防にも効果があるといわれています。



～冬の定番 鍋料理～

鍋料理は、魚や肉・野菜など沢山の食材を使うため、風邪予防にもなる3つの栄養素である「たんぱく質」・「カロテン」・「ビタミンC」をしっかりと摂ることができます。
炭水化物源としては、締めうどんや雑炊にすることで野菜から逃げ出した栄養分を逃がさずに摂取することができます。
鍋料理で、それぞれの家庭の好きなものを入れて楽しみ、からだを温めましょう。



旬の食材

大根



●栄養

ビタミンC…粘膜を正常に保つことで、風邪などに対する抵抗力を高める働きがあります。

カリウム…余分な塩分を体の外に出す働きがあり、むくみを予防したり血圧を下げたりする効果が期待できます。

水に溶けやすい性質なので、そのまま食べることで効率よく摂ることができます。

●選び方

全体にハリとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。
持った時にずっしりと重いのはみずみずしく水分が豊富な証拠です。

大根の鶏そぼろあんかけ

<材料>4人分

大根	1/2本
鶏ひき肉	100g
葉ねぎ	12g
だし汁	200cc
醤油	大1/2
みりん	大1
砂糖	小1
水溶き片栗粉	小1



<作り方>

- ①大根は半月切り・葉ねぎは小口切りにします。
- ②だし汁を沸かし、鶏ひき肉を入れ、かき混ぜます。
- ③②に大根と調味料をすべて入れて、15分程度煮込みます。
- ④最後に葉ねぎと水溶き片栗粉を投入して、とろみをつけたら完成♪