



明けましておめでとうございます。新たな年が始まりました🌟  
 毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしていきましょう！  
 皆さんは今年の目標を立てましたか？  
 何か目標を決めて取り組むと充実した2022年を過ごせるかもしれませんね。

## 1/7 七草がゆ



“せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)”の「春の七草」を刻んだおかゆを食べてお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、1年の無病息災をお祈りします。

## 1/11 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

※もちを刃物で切るのは切腹を連想させるため、包丁などの刃物で切るのは禁物です。

## 1/15 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆がゆを食べます。その年の豊作を祈る行事やお正月の飾りや書初めを焼く、どんどん焼きなどが行われます。

## 蓮根(れんこん)

熱に弱いビタミンCですが、

蓮根はでんぷんも多いため、加熱しても比較的多くのビタミンCが残り、粘り成分であるムチンも多く含まれているのが特徴。

蓮根には、たくさんの穴があいているため、「先の見通しが良い」という意味を持つようになり、昔からお正月や慶事には欠かせない野菜です。また、種が多いことから「多産」の意味もあり、縁起物とされていますよ。

## 1月 旬の食材

- ・れんこん
- ・長ねぎ
- ・春菊
- ・ほうれん草
- ・寒玉キャベツ
- ・蟹(かに)
- ・海老(えび)
- ・鱈(たら)
- ・鰯(ぶり)
- ・河豚(ふぐ)
- ・牡蠣
- ・いちご
- ・みかん
- ・レモン

など…

今月のメニュー

大根と豆腐の和風グラタン



1人分あたり  
 エネルギー:269kcal  
 たんぱく質:19.7g  
 脂質:15.8g  
 炭水化物:18.9g  
 食塩相当量:2.9g

<材料(2人分)>

- 大根 1/2本(550g)
- ★絹ごし豆腐 1丁(350g)
- ★顆粒和風だし 小さじ1
- ★味噌 小さじ1
- ★薄力粉 大さじ1/2
- ★塩こしょう 小さじ1/4
- ピザ用チーズ 70g

— 作り方 —

- ① 大根は皮をむき、薄切りに切る。切ったらボウルに並べてラップをかけ、電子レンジで8分加熱。
- ② 鍋に★の材料を入れて、泡立て器で良く混ぜたら、中火でとろみがつくまで火にかける。
- ③ 耐熱皿に大根を並べ、③、ピザ用チーズの順にかける。
- ④ オーブントースターで5分焼き、焼き色がついたら完成。  
※チーズに焼き色がつけばOK!



～ 春の七草 ～

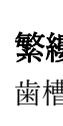


芹(せり): **競り勝つ**  
 胃を丈夫にする/整腸作用/食欲増進

薺(なずな): **撫でて汚れを払う**  
 止血作用/胃腸障害/むくみ



御形(ごぎょう): **「仏の体」を表す**  
 咳やのどの痛みの緩和



繁縷(はこべら): **子孫繁栄**  
 歯槽膿漏/痛み止め



仏の座(ほとけのざ): **仏の安座**  
 食欲増進/解熱

菘(すずな)=蕪(かぶ): **神を呼ぶ鈴**  
 シミ・そばかす予防/整腸作用



蘿蔔(すずしろ)=大根: **潔白**  
 消化促進/風邪予防