



明けましておめでとうございます。

今年も美味しく、楽しく、安全な食事作りに取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

## お正月の行事食



1 月は、睦月「むつき」といいます。

睦月という名前の由来には諸説ありますが、お正月に家族や親族が集まって「仲睦まじく」することから睦月（むすびつき）＝「睦月」と名づけられたといわれています。

新年には、幸せと健康を願い様々な行事が行われ、また、そうした時に食べる行事食にも様々な願いが込められています。今月は、行事食が身近に感じられる月でもありますので、是非ご家庭でも「仲睦まじく」行事食や伝統料理を味わってみてください。

### おせち料理



おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 七草がゆ（1 月 7 日）



1 年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、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）のことです。お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。

### 鏡開き（1 月 11 日）



正月に神様にお供えした鏡餅を下げて開いて食べます。刃物は使用せずに、木づちや手で割ります。

### 小正月（1 月 15 日）



小豆の赤い色が邪気を避ける働きがあるといわれ、小豆を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

## 『寒』がつく食べ物



「寒」は年が明けて 2 月の立春までの 1 年で一番寒いとされる頃で、前半（1 月 19 日まで）が「小寒」、後半（1 月 20 日～）が「大寒」となります。この時期には「寒」と名前がつく冬の寒さで美味しさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすために栄養たっぷりの食材を味わってみてください。



### 今月のおすすめ食材



ほうれん草は通年手に入りやすい野菜ですが、旬である冬に収穫されたものは寒さによって甘みが増し、栄養価も高くなります。鉄分の含有量は野菜の中でもトップクラスで、「造血のビタミン」ともいわれる葉酸や鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれているため、貧血予防の効果が期待できます。

毎月 19 日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

### ほうれん草蒸しパン

Let's Cooking



<材料>4 個分

- ・ほうれん草：25g（葉の部分を多く使用）
- ・プロセスチーズ：25g（ピザ用チーズでも可）
- ・ホットケーキミックス：100g
- ・卵：1/2 個
- ・牛乳：70g
- ・砂糖：10g

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、水で冷まし水気を絞り、みじん切りにします。（ミキサーにかけてもよいです）
- ② プロセスチーズはさいの目切りにします。
- ③ ボールに、ホットケーキミックス、とき卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③にほうれん草とチーズを入れさっと混ぜ、カップに移します。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器で 15 分ほど蒸して完成です。

