



# 栄養士だより



1月号

あけましておめでとうございます。おうちではゆっくりと休めましたか？  
だんだんと普段の生活リズムに戻し、保育園でまた元気に過ごしたいですね！

かがみ もち

## 鏡餅

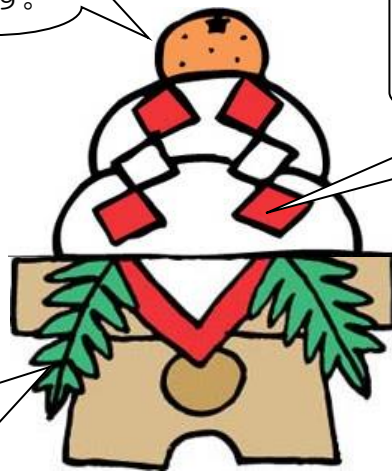
皆さんはご家庭で鏡餅を飾っていますか？正月にお迎えする「年神(歳神)様」にお供えするもので、正月の間、年神(歳神)様が休まれる場所にもなります。一緒に飾り付けるものにも願いが込められています。

【橙(だいだい)】

家が代々栄えるように。  
正式にはみかんではないようです。

【御幣(ごへい)】

紅白の紙を稲妻状に折ったもので、  
赤い色は魔除けの意味があります。



【裏白(うらじろ)】

葉の裏側が白く、清廉潔白を表し、  
家族繁栄と長命を願います。

他にも、

- ・昆布(よろ「こぶ」の意味)
- ・えび(長寿を願う)

などを飾る場合があります。

かがみ びら

## 鏡開き

一般的に1月11日に、お供えした鏡餅を下げて食べます。  
神様にお供えした物には力が宿るとされていて、神様に感謝しながら  
食べることで無病息災を願います。お雑煮やおしるこなどに。



今はパックに入っている鏡餅や、鏡餅型のケースの中に個包装の餅が入っているものなど  
便利なタイプもあるので、そういったものを使うのもいいかもしれませんね。

## ☆レシピ紹介☆

年末年始はおうちの方には何かとお忙しかったかと思います。疲れている時には手軽に作れるものもいいですね。今回は簡単に作れておいしいメニューをご紹介します！

### ～ 鶏肉のマーマレード焼き ～

マーマレードの風味がさわやかで、鶏肉によく合います！  
漬け込んで焼くだけなのでとても簡単です。



<材料(4人分)>

鶏もも肉	200g	
塩こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	(6g)
マーマレード	大さじ1	(24g)
油	小さじ1	(4g)

<作り方>

- ①鶏もも肉に塩こしょうをふり、しょうゆ、マーマレード、油を混ぜ合わせた中へ入れ漬けておく。
- ②180℃のオーブンで火が通るまで焼いて完成！  
(フライパンで焼いてもおいしいです。)



### ～ うどんかりんとう ～

手作りのおやつでも簡単に作れます。  
余計なものが入らないので安心です！



<材料(4人分)>

ほうとうめん (生)	60g	
揚げ油	適宜	
砂糖	小さじ5	(15g)
水	少々	

<作り方>

- ①麺を4～5cmほどに切る。
- ②油でカラッとするまで揚げる。
- ③砂糖を少量の水に溶かして火にかける。
- ④揚げた麺とからめて完成！