



栄養科たより



あけましておめでとうございます🌸今年も健康や食事をテーマに情報を発信させていただきます！



1月のテーマ食材・・・小松菜

今月の旬の食材は小松菜を紹介します🥬1年中出回っている小松菜ですが、旬は12月～2月の冬の時期になります。寒くない、霜を浴びると葉が柔らかくなり、甘みが増します。甘みが増す理由は、でんぷんが糖にかわってアクが抜けるからです**

そのため1年の中では冬の時期が1番栄養価が高いと言われています。副菜、汁物、何にでも入れることができる優秀な野菜ですが、調理法を工夫することによってより良く栄養を摂取することができます。油と一緒に炒めればβカロテンやビタミンKの吸収率が上がり、椎茸やきのこ類と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が上がります🦷

年明けは小松菜をいろんな調理法で食べて、健康な体作りを一緒に目指しましょう🥬



小松菜を使用したおすすめレシピ・・・小松菜としめじのオイスター炒め



材料(2人分)

- ・小松菜・・・100g
- ・しめじ・・・1パック
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1
- ・オイスターソース・・・大さじ1.5

作り方

- ① 小松菜は根元を切り、水で洗って3cm程度に切る。しめじは根元を切り、ほくしておく。
- ② フライパンにおろしにんにく、ごま油を入れて熱したら、小松菜としめじを入れて炒める。
- ③ 具材に火が通ってきたら、鶏がらスープの素、オイスターソースを入れて全体的に調味料が絡まったら完成。

オイスターソースで簡単炒め物です🍷卵やえびなどのたんぱく質を入れて摂ることもおすすめします！



1月のテーマ・・・鏡開きについて

一般的に1月1日に行われる鏡開きですが、どのようなものかご存じでしょうか👑？鏡開きは、お正月に飾った鏡餅をおろして、無病息災や1年間の幸福を願う日本の伝統行事とされています。飾っていた鏡餅には神様が宿るとされていて、その鏡餅を私たちがいただくことで宿っている神様の力を授けていただけるという風習です。



また、「鏡を開く」ということは「運を開く」という意味もあり、新たな1年の始まりが縁起のいいものになりそうな意味ですね🌸



お汁粉やお雑煮、揚げ餅など様々な食べ方でいただき、健やかな1年にしていきましょう！！