



給食だより



第 112号 2025年 1月



栄養管理室の‘えいこ’です。皆さん、明けましておめでとうございます。2025年はどんな年にしていきたいですか？えいこはこれからも栄養についての情報を皆さんにお届けしていきますよ！
今年もどうぞよろしくお願いいたします！

『お餅』について



1. 餅とは

餅とは、もち米から作られる食べ物で「ハレの日」に食べられることが多いです。通常はもち米を蒸して、杵でついて作られることが多いですが、穀物や米粉、くず粉等を用いてつくられるものもあり、広い意味で餅と呼ばれています。臼や杵を使用し、作られていましたが、近年では餅をつくる機械も多くあります。餅は地域によって、形が異なります。東の方は角餅、西の方は丸餅が一般的ですが、地域ごとに特徴があります。

2. 餅は消化にいいのか

「餅は消化にいい食べ物なのか」と疑問に思う方もいるかと思いますが。消化に良い、悪いと断言できない食品です。餅は米を蒸してつぶした食品のため、柔らかいです。その柔らかさは、餅に含まれるでんぷんの構造が影響しています。餅に含まれるでんぷんは消化吸収がはやいといわれ、いまいか、硬くなつてしまつことじぶんかんの構造が変わります。硬い餅は結果として消化に時間がかかってしまうのです。

3. お年玉として渡していたのは餅だった？

所説ありますが、江戸時代は、お年玉として丸餅を贈っていたといわれています。お年玉は「御歳魂」という言葉が由来です。御歳魂とは、正月に歳神さまを迎えるためにお供えされた丸い鏡餅のことを指しており、お供えた餅を1月11日に皆で分けて食したことがルーツだといわれます。1月11日は鏡開きの日ですね。こちらも地方により食べ方が異なります。皆さんのご家庭ではどんな食べ方をしていますか。

レシピ

○余った餅でおこわ(4人分)



材料:	米	2合分	☆醤油	大さじ2
	切り餅	1個	☆みりん	大さじ1
	鶏もも肉皮付	150g	☆鶏ガラ素	大さじ1/2
	にんじん	中1/2本	☆めんつゆ	大さじ1/2
	しめじ	1/2株	☆水	350ml
	油揚げ	1枚		
			ごま油	適量

- 作り方: ①米をとぎ、水気をきる。餅は4等分する。
 ②鶏もも肉は一口大にカットし、人参は1cm幅程で短冊切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。油揚げも1cm幅にカットする。
 ③炊飯釜に米を入れ、☆の調味料、水を入れ軽く混ぜる。その上に②の具材、餅をのせて普通モードで炊飯する。
 ④炊き上がったら、お好みでごま油をかけ混ぜて完成。

コメント: 今回は餅をテーマにしました。お正月は餅を食べる方が多いのではないのでしょうか。余っている餅や鏡開きの餅等を使用し、上記したおこわを作ってみてください。良い1年にしましょう。

1人分栄養量: エネルギー395kcal、塩分2.0g

※ごま油は計算には含みません。

