



新年の準備はお済みですか?

意外と知らない「お年玉」の由来

師走を迎え、今年も残りわずかとなりました。この時期は、大掃除やおせち料理など新年を迎える準備で大忙しですが、忘れてならないのが「お年玉」。お子さんやお孫さん、親類などの喜ぶ顔を思い浮かべて準備しているのではないのでしょうか?

実はこの「お年玉」、元々はお餅だったのをご存知ですか? そもそもお正月は歳神様を迎えて祝う神祭り、歳神様へのお供え物があの丸い鏡餅なんだそう。「年玉」はこの鏡餅を指す言葉で、お餅に歳神様の魂が宿ることから「歳魂(としまま)」と呼ばれていました。お供え物の鏡餅を雑煮にして食べることによって神様の力に触れ、一年を息災に過ごせるという信仰から、「お年玉」をいただく風習が生まれ、現代に受け継がれています。

子どもたちにとっては、大きなお小遣いかもしれませんが、神様とのつながりがある「お年玉」。大切に使用してもらいたいものです。

おもちの食べ方いろいろ

昨年行われた「全国ご当地お餅人気投票」の結果では、好きなお餅の食べ方は次のとおりでした。1位、2位のしょう油やきなこは、全国どのエリアでも定番

の食べ方でしたが、3位の磯辺焼きは関東、4位の砂糖醤油は西日本で人気だったようです。みなさんの好みはどれですか? ちなみに、ちよび塩の順位は次とおりです。ご馳走が並ぶ年末年始こそ、ちよび塩でおいしく食べて、健やかな新年をお迎えください。

【好きなお餅の食べ方】

- 1位 しょう油をつける
 - 2位 きなこ餅
 - 3位 磯辺焼き
 - 4位 砂糖醤油をつける
 - 5位 あんころ餅
- #### 【ちよび塩な食べ方】
- 1位 きなこ餅
 - 2位 あんころ餅
 - 3位 磯辺焼き、しょう油をつける
 - 4位 砂糖醤油をつける



〈ちよび塩クイズ〉

お鍋の恋しい季節になりました。最近では便利な鍋の素が出回り、色々な味が家庭でも楽しめます。そこで問題です。次の鍋の素を食塩の多い順に並べてください。(1人前当) (答えは15ページに掲載)

- ①キムチ鍋の素
- ②ごま豆乳鍋つゆ
- ③もつ鍋スープしょう油味

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
0820(73)5504



生活習慣病予防のためにはバランスの良い食事が大切です。主食・主菜・副菜を毎食揃えて食べ過ぎには注意しましょう。主菜は肉・魚・卵・豆類の中から毎食1品ずつ取り入れたいですが、魚を食べる機会が少ないという方も多いと思います。今回は青魚を手軽に摂れるサバ缶を使ったレシピを紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部

さば缶で豆腐ハンバーグ (4人分)



材料	4人分
さばの水煮缶	1缶 (190g)
木綿豆腐	200g
玉ねぎ	100g
バター	大さじ1
パン粉	大さじ4
溶き卵	1/2個分
油	大さじ1
大根おろし	100g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
人参	20g
水菜	80g

〈作り方〉

- ①豆腐は水切りし、さばの水煮缶は缶汁を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで透き通るまで炒め、あら熱をとる。
- ③ボウルに①、②、パン粉、溶き卵を入れてよく混ぜ、4等分にして形を整える。フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。
- ④フライパンに大根おろしを汁ごとに入れて中火にかける。煮立ったらポン酢しょうゆと酢を加えてさっと混ぜる。水溶き片栗粉を加え、木べらで混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止める。
- ⑤人参のせん切りと、3~4cm長さに切った水菜を器に敷いて、ハンバーグをのせ、ソースをかける。

〈1人分栄養素量〉 エネルギー 227kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.7g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.1g