

お正月(しょうがつ)は日本(にほん)の 大切(たいせつ)な イベ
ントです。お正月(しょうがつ) は ゆっくりと 過(す)ごし、家族
(かぞく)と 一緒(いっしょ)に 新年(しんねん)を 祝(いわ)
います。お正月(しょうがつ)には「あけましておめでとう」と
あいさつします。

日本(にほん)の 多く(おおく)の会社(かいしゃ) では 年末(ね
んまつ)から 1週間(しゅうかん) 位(くらい) 休(やす)みます。
故郷(ふるさと)に 戻(もど)って 家族(かぞく)と 新年(しんね
ん)を 迎(むか)えます。

新年(しんねん)を 迎(むか)える 準備(じゅんび)として この
ようなことをします。

- ・家(いえ)の中(なか)の 片付(かたづ)けや 大掃除(おおそ
うじ)をします。
- ・年賀状(ねんがじょう)を 送(おく)ります。
- ・おせち料理(りょうり)を 用意(ようい)したり お餅(もち)つ
きをしたりします。
- ・お正月(しょうがつ)飾(かざ)りを玄関(げんかん)などに飾
(かざ)ります。

また 12月(がつ)31日(にち)を 大晦日(おおみそか)と 呼
(よ)び ます。大晦日(おおみそか)の 夜(よる)は 家(いえ)
で 伝統的(でんとうてき)な テレビ番組(ばんぐみ)を 見(み)

たり します。夜(よる)には 年越(としこ)しそばを 食(た)べ
ます。

寺(てら)では 除夜(じょや)の鐘(かね)が 鳴(な)らされます。
神社(じんじゃ)では 太鼓(たいこ)の 音(おと)が 鳴(な)らさ
れます。鐘(かね)や 太鼓(たいこ)の 音(おと)が 新年(しんね
ん)を 知(し)らせ ます。

自分(じぶん)で 選(えら)んだ 寺(てら)や 神社(じんじゃ)を
訪(おとず)れ ます。新年(しんねん)の 幸運(こううん)・繁栄
(はんえい)・健康(けんこう)を 祈(いの)ります。これを 初詣
(はつもうで)と いいます。

1月(がつ)1日(ついたち)の 朝(あさ)に 初日(はつひ)の出
(で)を 多(おお)く の 人(ひと)が 見(み)ます。

そして 一年(いちねん)の 幸(しあわ)せを 祈(いの)ります。

子(こ)ども は お年玉(としだま)という 封筒(ふうとう)に 入
(はい)った お金(かね)を 大人(おとな)から もらいます。

1月(がつ)7日(なのか)には 七草粥(ななく
さがゆ)を 食(た)べ ます。七草粥
(ななくさがゆ)を 食(た)べると 1年間
(ねんかん)を 元氣(げんき)に 過(す)
ごせると 言(い)われています。



【翻訳】まなづる国際交流協会

旬の食材を食べよう！「白菜」 管理栄養士の健康レシピ

健康こども課 227



白菜の旬は11月～2月で、この時期は甘みが増しておいしくなりま
す。白菜は水分が多く栄養価が低めの野菜だと思われがちですが、
ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

今回はレンジで簡単にできる副菜のご紹介です。桜えびのうまみで、
少ない調味料でもおいしくいただけます。

「白菜と桜えびの煮びたし」

作り方

◆材料 2人分

白菜 200g
桜えび(乾燥) 大さじ2
ごま油 小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
おろししょうが 少々

1人分72kcal 塩分0.5g 野菜量100g

- 1 白菜は幅1cm程度に切る。
- 2 耐熱皿に白菜、桜えびを入れ、
ごま油、めんつゆを回しかけ、
しょうがのをせる。
- 3 ふんわりラップをし、600wの
電子レンジで4分加熱する。
- 4 やけどに注意しながらラップ
を外し、全体を軽く混ぜ合わ
せて出来上がり。

Point!!

●白菜の栄養

ビタミンC:体の抵抗力を高めて風邪予防に
役立ちます。

ビタミンK:止血したり骨を丈夫にする働きが
あります。

カリウム:ナトリウムの排泄を促進して高血圧
を防ぐ働きがあります。

葉酸:胎児の正常な発育に不可欠なビタミン
です。

<生活習慣病予防>

白菜は95%が水分で、野菜の中でも水分
含有量が多く、またエネルギーが100gあたり
14kcalと合わせて低カロリーな野菜です。食
物繊維が多く含まれており、便秘予防、高脂
血症や糖尿病の予防に役立ちます。さらに、
血圧を上昇させるナトリウムを体外へと排
泄するカリウムが豊富です。

<がん予防>

白菜はアブラナ科の野菜で、ブロッコリーや
大根、ワサビなどの仲間です。アブラナ科の
野菜に含まれているグルコシノレートという辛
み成分は、加熱しても分解されず、体内に取り
込まれると、肝臓に入り、解毒作用を活性化し
てがんを予防する働きがあります。