

北坂戸 にぎわいサロン 通信 城西大学

発行所・編集:城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学) 049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



お知らせ

新年は1月13日(火)から開館いたします。

2026年もどうぞよろしくお願いいたします！

年末年始はいかがお過ごしでしょうか？

城西大学は男子駅伝部、女子駅伝部ともに大きな大会に出場します！

テレビの前で、現地で、応援いただけますと嬉しいです！

地域のみなさまの応援が力になります！



女子駅伝部 富士山女子駅伝 にぎわいサロンでパブリックビューイング！一緒に応援しましょう！

2025年12月30日(火) 10:00 START! 富士山本宮浅間大社前> 富士総合運動公園陸上競技場
フジテレビ系列で全国生中継！

男子駅伝部 東京箱根間往復大学駅伝競走

2026年1月2日(金)~3日(土) 8:00 START! 東京・大手町~箱根・芦ノ湖 往復
日本テレビ系列で全国生中継！



ジョーくん コマちゃん

城西大学のマスコットキャラクター

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



おもちを一味違ったアレンジでおいしく!



お正月にはもちを食べることが多いと思いますが、その理由は知っていますか？

お正月におもちを食べるのは、平安時代から行われていたお正月に硬いものを食べることで、歯を強くし、健康や長寿を願う「歯固めの儀」が由来と言われています。この時はもちだけでなく、干し魚や大根、栗など他の物も食べられていました。

その後、室町~江戸時代になると、神が宿るとされてきた鏡に模したもちを歳神様へのお供物として飾った「鏡餅」を食べる文化へと変わったと言われています。

鏡餅の2段の丸餅は、太陽と月を表し、「福が重なる」、「円満に年を重ねる」という意味があります。

ほかに、餅の上に乗せる橙には家が代々栄えるように、ゆずり葉には、世代がゆずられ続いていくようにと、鏡餅一つにさまざまな願いが込められています。

このように古くから歴史のあるお餅ですが、お正月に食べる定番の料理といえば、お雑煮や、お汁粉などを思い浮かべるかと思いますが、しかし、今回紹介するレシピのように小さく切ってトースターで焼くことでまるでチーズのような食感でおいしく食べることができます。

このレシピではトマトとナスを使用していますが、他の野菜を使っても作ることが可能ですので、ぜひアレンジしてみてください！

【考案者】

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士 目黒 拓馬



もちのグラタン

⚠ 注意

もちは「のどに詰まりやすい」のでゆっくりよく噛んで食べてください

詳しいレシピはサロンで配布しています！

