

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。
 空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが起こりやすい時季です。
 食事の前はしっかり手洗いをしてウイルスや菌を撃退し、3食規則正しくとり元気で楽しく年末年始を迎えましょう。



～今年の冬至は12月21日～

冬至は1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日から段々と昼の時間が長くなることから、昔は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯で体を温めたりかぼちゃや小豆などを食べて力をつける習慣が出来たそうです。

かぼちゃ かぼちゃを食べると風邪を引かないと言われていす。栄養源であると同時に長寿の願いも込められます。



小豆 赤い色が邪気を払うとされ、小豆粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」の付く食べ物は幸福になると言われています。かぼちゃは別名「なんきん」とも言われます。

「ん」の付く食べ物



こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを冬至に食べる地域もあります。




～冬野菜で風邪を吹き飛ばそう～

<ビタミンAの上手な摂り方>

鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。色の濃い緑黄色野菜に多く含まれています。炒め物や揚げ物、ドレッシングなど油と一緒に食べると体内に吸収されやすいです。

<ビタミンCは毎日必要!?!>

ビタミンCはコラーゲン合成に役立ち、感染症予防に効果があります。野菜類や果物いも類に多く含まれますが、料理での損失が多く、体内にもためておくことができないため、毎日摂取する必要があります。

【今月のおすすめメニュー】

◎五平餅 《幼児4人（大人2人分）》

お米…100g もち米…20g 水…190g

★味噌…8g ★砂糖…7g ★白ごま…8g

★水…16g

《作り方》

- ① 米ともち米を分量の水で炊く。
- ② ★を鍋に入れて煮詰める。
- ③ 炊きあがった米をマッシャー等で潰し、小判型に丸める。
- ④ ③に②をぬりオーブンで焼く

