



迎春

平成24年1月1日



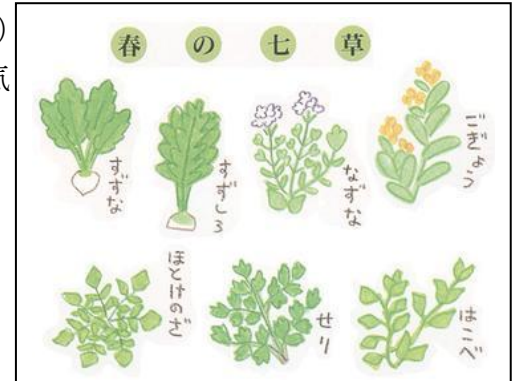
栄養だより



あけましておめでとうございます。

新しい年をおとそやおせち、お雑煮などでお祝のことと思います。

1月7日は、「七草節句」といって、この日に「春の七草」を使った「おかゆ」（七草がゆ）を作って食べると、その1年を無病息災で過ごすことができるといわれています。春の七草は日本のハーブ、「セリ・ナズナ・ゴギョウ（ははこぐさ）・ハコベラ（ハコベ）・ホトケノザ・スズナ（かぶ）スズシロ（だいこん）」早春にいち早く芽吹く七草は邪気を払うといわれています。1月7日に食べる習慣は、平安時代から始まったとされています。七草の種類は時代や土地により多くなったり、少なかったりの場合もあったそうです。鉄分が多く含まれているセリ、利尿作用のあるナズナ、ジアスターゼが消化を促進してくれるスズナ、スズシロなど個性あるパワーをもっています。今はお正月の豪華な食べ物や飲酒で疲れきった胃腸など内臓をいたわる効果やビタミン不足を補う効果があるといわれて話題になっていますが、この風習が始まったころの時代では、バランスの良い大切な食事のひとつだったことと思います。本年も健康で幸せな年をお過ごしください。本年も宜しく願致します。



1月の行事・季節の食事

1月1日朝お雑煮風

祝い肴で

1月1日昼おせち料理

お重で

(三が日お正月献立で)

1月7日朝 七草粥

1月11日おやつ

鏡開き お汁粉

1月15日 小正月

鮭ちらし寿司



年末年始の食事から

● クリスマス



誕生会ケーキ



餅つき



お正月



風邪予防のヒント

うがい・手洗いを徹底する。(風邪のウィルスの感染を防ぐ為には、こまめなうがい、手洗いが基本です。また、うがいにはのどの粘膜の乾燥を防ぐ効果もあります。) また、冬にはやる感染性胃腸炎の予防にもなります。

