



2021.11.30

今年もあとわずかになりましたね。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに負けない体作りをしましょう。

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。
また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。



うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊などの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をしっかり食べましょう！

- 白菜: 他の材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ほうれん草: 鉄分が豊富
- 大根: 冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



おせち料理の意味

- ◎黒豆: 無病息災「まめ(まじめ)に働きまめ(元気)に過ごせるように」
- ◎数の子: 子孫繁栄
- ◎昆布巻: 「よろこび」のゴロ合わせ
- ◎ごぼう: 細く長く幸せに
- ◎田づくり: 豊作
- ◎海老: 腰が曲がるまで長生きできますように…
- ◎伊達巻: 巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願って…

おせち料理には1つ1つ意味があり、願いが込められています。
1口1口味わって食べましょう！！

