



食育だより

明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、1日を元気に過ごしましょう。



1月11日は「鏡開き」



「鏡開き」とは、年末に「年神様」にお供えしていた鏡餅を下して、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物に向けるのは縁起が悪いとして包丁を使わず、木づちでたたいて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と言うようになったと言われています。



食事で風邪予防～風邪を予防する栄養素～

たんぱく質…元気な身体を作るのに必要な栄養素！病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

魚・大豆・大豆製品などに含まれています。



ビタミンC…寒さからのストレスに負けない為にも必要な栄養素！風邪のウイルスに対する免疫力を高めてくれます。

みかん・いちご・小松菜などに含まれています。



ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり風邪をひきやすくなってしまいます。

人参・南瓜などに含まれています。



野菜の特性を知って賢く保存しましょう

○収穫前の状態を好む野菜○



立てて保存で鮮度が長持ち!!

横向きだと上に向かうとしてエネルギーを消費します。長ネギは冷蔵庫に入る長さにかットしてOK。

○収穫後も成長する野菜○



成長点を壊して鮮度が長持ち

キャベツ・ブロッコリー・白菜の芯の部分に切り込みを入れるとよい。

大根は葉を切り落とす(成長点が葉の付け根にあるため)