



今月の行事食 24日 クリスマスメニュー



31日 年越しそば



※食種により異なります。



12月21日は冬至

一年で最も夜の長さが長くなる日です。体を温め、無病息災を祈る日として昔からの習わしが現在も続いています。「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、…「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいます。

かぼちゃ

漢字では南瓜と書き、「なんきん」と読めるので、運盛りになります。また、野菜の少ない冬至にかぼちゃを食べて栄養補給をし、無病息災を祈願してきた背景があります。ビタミンA・ビタミンEなどを含みます。

ゆず

- ・血行を促進して冷え性を緩和する
- ・体を温めて風邪を予防する
- ・クエン酸やビタミンCによる美肌効果
- ・香りによるリラックス

冬至には柚子湯に入って寒い冬を乗り切りましょう！

ゆず1個(150g)
ビタミンCの量
皮(約60g)・・・90mg
果汁(38g)・・・15mg

風邪・インフルエンザを予防しよう！！

①栄養をとる

十分なエネルギー、水分の補給



②殺菌作用のある食品を取り入れよう

ねぎ、しょうが、にんにくなど。薬味や隠し味にいかがでしょうか



③免疫力を高めよう

- ・ビタミンA、ビタミンCを摂りましょう
大根・人参・白菜・春菊を使ったお鍋はいかがでしょうか！
- ・善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えましょう



この記事に関する問い合わせは、内線3197まで