

# 食育だより

2013年12月



## 年末年始の「行事食」

12月

12月22日・・・冬至

昼が一年で最も短く、夜が長い日です。カボチャや小豆粥(地域による)を食べたり、ゆず湯に入り、体を温めます。

風邪をひきやすいこの季節に、β-カロテンやビタミン豊富なかぼちゃを食べて、元気に冬を乗り切ろうという先人の知恵です。

12月31日・・・大晦日

「年越しそば」は、細く長いおそばのように、健康で長生きできるようにという願いがあります。

1月

1月1日・・・元旦

「おせち」はもともと、季節の変わり目の「節日」に神に供えるものでしたが、今ではお正月に食べる重詰め料理を指します。お重に詰める料理には、家族の繁栄への願いが込められています。

数の子・・・子孫繁栄  
黒豆・・・マメに働けるように  
昆布巻・・・よろこんぶ  
田作り・・・豊作  
紅白なます・・・縁起がよい

また、「お雑煮」は餅を煮込んだ汁物です。地方色豊かで、だしや餅の形・具など様々なです。関東は角餅ですまし汁、関西は丸餅で味噌仕立てなどの特徴があります。

1月7日・・・七草粥

七種類の若菜を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、お正月のごちそうを食べ過ぎた胃を休めるという意味もあります。

## 風邪予防

~4つのポイント~

### ① 手洗いとうがい

ドアのノブなどにもくしゃみや咳の飛沫がかかっていることがあります。外出から帰ったら、石けんをつけて丁寧に手洗いをし、ガラガラうがいをしましょう。

### ② 十分な栄養

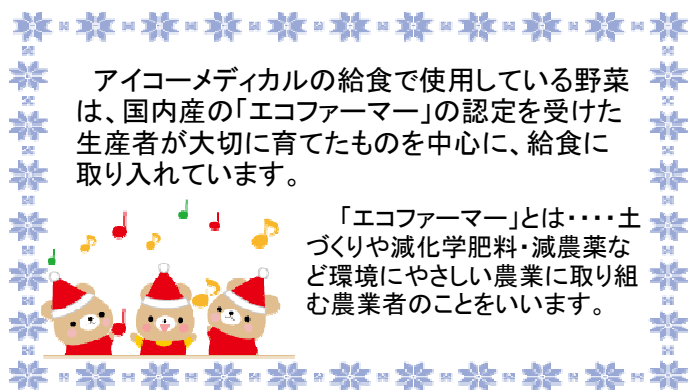
たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCが不足しないようにします。たんぱく質は体を作る大切な栄養素です。不足すると体力低下します。ビタミン類は風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。

### ③ 十分な睡眠

睡眠不足は抵抗力を落とします。

### ④ 適当な温度と湿度

乾燥すると鼻やのどの粘膜が乾燥して防御機能が下がります。またウイルスは湿度が50%を超えると活動しにくくなります。室温21~23℃、湿度50~70%を目安にしましょう。



アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル