

1月

食育だよ！

おせちに入っている料理に意味があるの？

おせち料理について

そもそも「おせち」は「御節」と書いて「お節供(おせちく)」の言葉が由来です。平安時代に朝廷で特別な料理として出されていました。また、神様のお供え物としての意味もあり、大晦日までおせち料理を完成させて、正月と一緒に食べるという事でご利益にあずかっていました。そして正月に包丁を使う事は「縁を切る」という意味があり、好ましくないという風潮があるのも年末におせち料理をつくる理由の一つです。

おせちの重箱に入る食材に意味があります

- 一の重 不老長寿・子孫繁栄・家内安全
- 二の重 学業成就・喜び・財産など
- 三の重 出世・不老長寿・夫婦円満など
- 与の重 無病息災・末広がり・家運向上など
- 五の重 空箱(神様からの福を授かる)

1月11日は鏡開き



お供えているお餅を包丁を使わず、木槌で叩いて割る行事です。叩いて割ったお餅はお汁粉などにして食べて、無病息災を願います。

お供えているお餅を包丁を使わず、木槌で叩いて割る行事です。叩いて割ったお餅はお汁粉などにして食べて、無病息災を願います。

現在ではおせち料理を家庭で作る人は減っていますが、おせち料理は一つ一つ意味がある縁起物です。

数の子→子孫繁栄

黒豆→豆に健康

田作り→五穀豊穡

たたきごぼう→家族・稼業の繁栄

1月7日は七草がゆを食べる日

なぜ7日なの？

五節句のうちの「人日の節句」だからです。

この日に春の七草を食べる事で一年の無病息災を願い、お正月の胃を休ませ、生命力を取り入れる日となっています。

ごきょう、はこべら、せり、なすな、すずな、すずしろ、ほとけのぞ

春の七草全部言えるかな…？

この冬、色々なウイルスに勝つ為に…免疫力アップのための食べ物をご紹介します

まずは外出から帰ったら…うがい、手洗い忘れずに！

★ヨーグルト

乳酸菌が腸内に住んでいる善玉菌を活性化させて腸を寄せつけたい体質にします。

★納豆

発酵食品なので、こちらも腸内環境を整えます

★フロコリー

ビタミンC、食物繊維やその他の栄養素が豊富なので一石二鳥な存在で

★にんにく

「アリシン」という成分が免疫細胞を活性化させます

★ごま、ナッツ類

ビタミンEが豊富なので免疫細胞の酸化を防ぎます。

★きのこ類

免疫細胞を活性化させる食物繊維が豊富です

★鮭やサバなどの魚類

ビタミンDとオメガ3脂肪酸(体内で作ることが出来ない脂肪酸)が豊富で、免疫細胞の機能を高めます

★人参や南瓜、ほうれん草などの野菜

免疫細胞の機能を高めるβカロテンが豊富です

免疫力アップのポイント

◎腸内環境を整える

免疫細胞の多くは腸に集まっています。そのため、発酵食品や食物繊維を摂るように心がけましょう

◎抗酸化作用のある食べ物

活性酸素を減らし、免疫細胞を守るビタミンCやビタミンEを含む食品を食べるように心がけましょう

◎良質なたんぱく質を食べましょう

免疫細胞や抗体をつくるもとになる為、アミノ酸のバランスがとれた卵や肉、魚、大豆製品を食べるようにしましょう