

☆Kitchen letter☆

H30年1月 栄養士 高橋 智美

謹賀新年

1月は天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われてます。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう。洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に古くから伝わる食文化にふれ、時代が変わっても子共たちに伝えていきたいものだと思います。

風邪を予防する栄養素

1月から2月にかけて、寒さが一段と厳しくなります。生活リズムを見直し寒さに負けない健康な体作りを心がけましょう。

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です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復も早めます。みかん・いちご・小松菜・ブロッコリー等に多くふくまれています。

タンパク質 元気な体を作るために必要な栄養素。病気やケガに対する抵抗力や治療力を高める働きがあります。肉・魚・卵・大豆に含まれています。

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。チーズ・レバー・人参・南瓜・ほうれん草に多く含まれています。



お餅について

お正月は、お雑煮などでお餅を食べる機会が増えると思います。しかし、お餅は大人でも窒息する可能性があります。あげる場合はよく噛んで食べるよう伝えましょう。小さく切ってあげても、のどに張り付いてしまう事があるので、あげるのは「カミカミ・ゴックン」が出来るようになってからにしましょう。

お正月 1日2日3日

お正月の食べ物は家族の「健康」と「幸せ」への願いが込められています。おせち料理、おとそ、お雑煮、鏡もち

七草 7日

年末年始のごちそうで疲れたお腹を整えたり、厄除けの意味があります。すずな、せり、なずな、はこべら、こぎょう、すずしろ、ほとけのぎを使い七草粥を食べます。

鏡開き 11日

鏡もちを食べる時は、切腹を連想させるため包丁は使いません。木づちで「開き割る」から鏡開きと言われるようになりました。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

