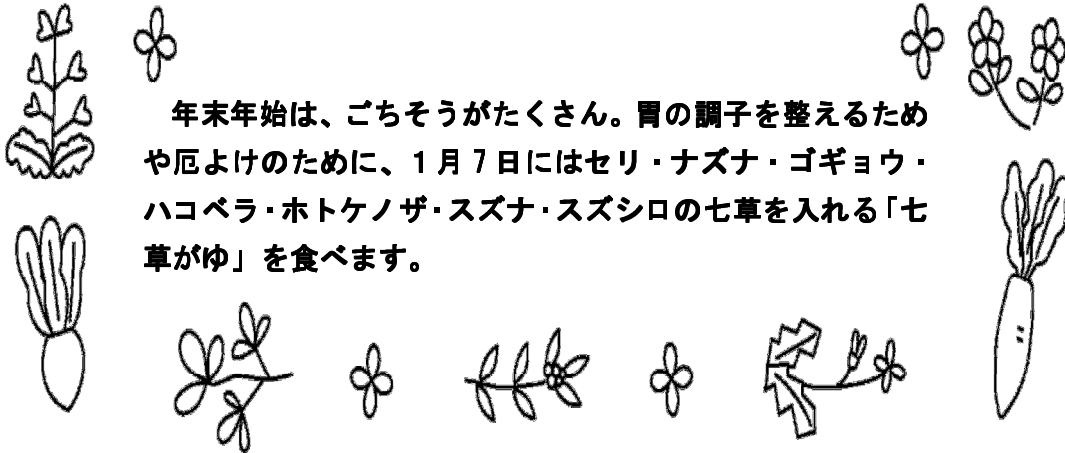
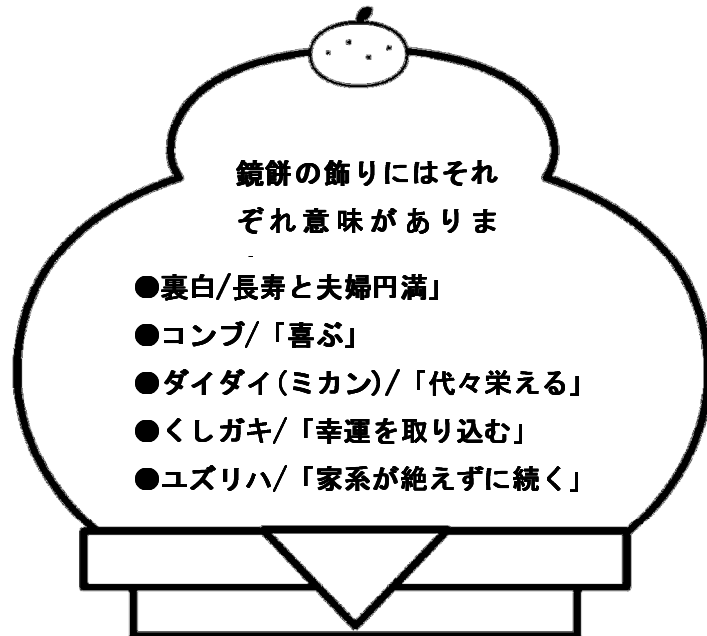


☆Kitchen letter☆

2020年1月 栄養士 中山 綾佳




年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。



鏡餅の飾りにはそれぞれ意味があります

- 裏白/長寿と夫婦円満
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしガキ/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」



おせち料理の意味

黒豆/「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り/「豊作を祈る」
昆布巻き/「毎日の健康をよる“こぶ”」
レンコン/「先々の見通しが利くように」 などなど。

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体におおいに関係しています。秋は、脂肪分の多い落花生・栗などの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

