

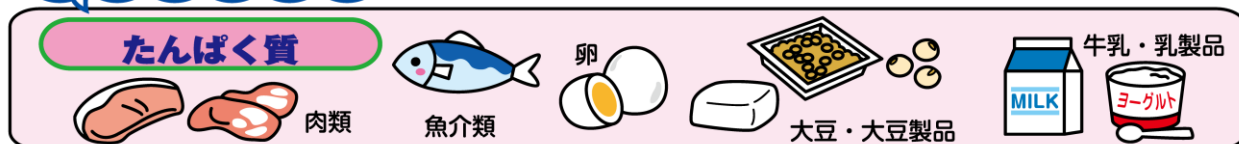
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



早寝・早起き、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

もうすぐ冬休み!

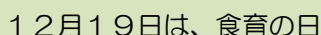


冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



食文化



寒天の歴史は意外と古く、1658年の京都で、ところてんを外に置いたまま寒い夜をむかえたことで偶然生まれました。翌朝、凍ってカチカチになったところてんが、乾くと軽くて保存がきく食べ物に変身していたのです。そこから改良が進み、気温差の大きい信州が寒天づくりに最適な土地として発展していきました。

副菜に「糸寒天ときのこ汁」。デザートは、長野県が日本一の生産量をほこる特産品である信州あんずと粉寒天で作った「信州あんずのきらめきかん」です。信州の自然と知恵が育んだ食文化を味わうことができます。



お正月の行事食

[illegible]

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散(とそさん)」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。