



霜が降りる日も多くなり日ごとに寒くなってきました。今年も残すところあと数日となりました。年末年始は楽しいイベントが続き、ご馳走を食べたり夜更かしをしたりと生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

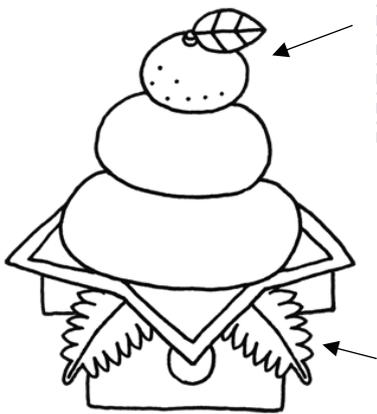
## 鏡もち

正月飾りの一つとしてある鏡もち。かつて銅鏡と呼ばれていた丸い鏡に由来すると言われていています。三種の神器でもある銅鏡には神様が宿るとされていたことから、年神様の依り代となる丸い餅を鏡に模して「鏡もち」と呼ばれるようになり、神様へのお供え物として用意されるようになりました。

## 1月の旬

たら ぶり さわら  
かぶ だいこん みずな  
にんじん ブロccoli ねぎ  
チンゲンサイ はくさい れんこん  
ほうれんそう カリフラワー  
キャベツ いよかん みかん

### 「意味」と「願い」



#### 橙

おもちの上ののっているのは、みかんの仲間の橙。実が枝から落ちにくく「家が代々続くように」という願いが込められています。

#### 裏白

シダ植物の仲間で「<sup>うしろ</sup>裏白」という名前の通り、葉の裏が白いのが特徴です。白い紙を切って作る「幣」の形はこの裏白から来たと言われていています。

#### \*ほうれん草

栄養豊富な緑色野菜の代表格で、独特のえぐみ（シュウ酸）を持つほうれん草。さっと茹でて水にさらしてから調理することでえぐみを減らすことができます。真冬は葉が肉厚で甘みが強いちぢみほうれん草も出回ります。

#### \*たら

一般的にたらと言えば、「真だら」を指します。淡白で上質な味わい、鍋料理をはじめ、焼き物、揚げ物、洋風料理など使い勝手の良い寒魚です。良質なたんぱく質源になるほか、ビタミンD、B12などを多く含みます。

## 春の七草

1月7日は七草を入れたお粥を食べ、無病息災を願いながら春の若菜の力を分けてもらいます。また、お正月にご馳走をたくさん食べ、疲れた胃を休めるために食べるとも言われています。



## お知らせ

1月の食育活動として、15日にならせ餅作りを予定しています。テラスに飾った枝に紅白の餅をならせ、五穀豊穡や無病息災をお祈りします。