



栄養便利



今年ももうあと数日となりましたね。
また新しい年を元気に迎えられよう、風邪を引かないように体調を整えていきましょう。



クリスマスのご馳走と言えば、チキンにケーキ、ピザなど洋風のものですね。
これらはとてもおいしいですが、脂分も多く含まれるものばかりです。一緒に温野菜サラダなど、野菜をたくさん摂れるよう、工夫してバランスよく食べたいものですね。

「年越しそばの由来は」



そばは細く長く伸びることから、延命長寿の願いを込めて食べるといいます。なぜ深夜に食べるのでしょうか、他の麺に比べて切れやすい。これとから、その年の厄を切り落とす、という意味で一年が終わるぎりぎりの時間に食べるのだそうです。

年末の行事と言えば、もう一つ、「餅つき」です。新年に神様を迎えるにあたって、鏡餅を準備し、周りの人にも福を分ける意味で、たくさん作るのだそうです。家庭での「神事」なの

年中、お腹の中も
身体も忙しく
すね

* ^ _ ^ *

