



12月は、クリスマス、年末年始とうれしい楽しい行事が目白押しです。かぜをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこなどでかぜを予防しましょう。

食べごよみ



大みそかに年越しそば



年越しそばは、江戸時代に定着した日本の風習です。他の麺類より切れやすいそばは、一年の厄を断ち切るという意味で、年越しの大みそかに食べるようになったそうです。また、細く長いことから、長寿や家族との縁が長く続くようにと願って食べるようになったともいわれています。年越しそばを食べながら、一年間の思い出や新たな年への抱負などを話すのもよいですね。家族で食卓を囲む楽しいひと時を大切に。



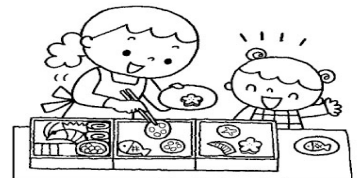
日本の代表的な冬の果物「みかん」
ビタミンCが豊富で肌荒れやかぜの予防に効果的です。

おいしいみかんを見分けるポイント
 へたの切り口が小さい
 皮に張りやつやがあり、重みのある物



おせち料理のいわれを、いくつ知っていますか？

次の〇〇の中に、食べ物名を入れてみましょう。
(〇の中に1文字入ります。答えはページ下です。)



<p>① 〇〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>「お金に恵まれますようにと願い、漢字では「金団」と書きます。</p>	<p>② 〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>豊作を祈り、漢字では「五万米」と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。</p>	<p>③ 〇〇〇かまぼこ 【いわれは？】</p> <p>紅は慶び、白は汚れない神聖さを表します。</p>	<p>④ 〇〇 【いわれは？】</p> <p>腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。</p>
<p>⑤ 〇〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。</p>	<p>⑥ 〇〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>ニシンは卵をたくさん産む縁起の良い魚です。</p>	<p>⑦ 〇〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>まめ(元気)に働くことができますようにと願います。</p>	<p>⑧ 〇〇〇〇 【いわれは？】</p> <p>巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。</p>