



あさひ園 1月の調理だより

2016年



「県民の健康状態と食生活のすがた！」

平成 23 年度熊本県健康・栄養調査結果より



アドバイス

- ・ 食事バランスガイドを参考に「主食・主菜・副菜のそろうバランスのよい食事」をしましょう！
- ・ 脂肪をとりすぎず、動物・植物・魚の脂肪をバランスよくとりましょう！
- ・ あと 100g 野菜を食べましょう！
- ・ あと 2g の減塩に努めましょう！
- ・ 朝ごはんでは頭と体のスイッチを入れ、イキイキとした1日を始めましょう！
- ・ 「夜食」「早食い」「満腹まで食べる」ことに気をつけましょう！
- ・ 生活のなかに運動習慣を取り入れましょう！
- ・ 1日に、あと 10 分（約 1,000）以上歩く工夫をしましょう！



●旬の素材

野菜・・・長袖、白菜、チゲン菜、春菊、大根、かぶ、杓いづり、水菜
 海の幸・・・ぶり、たら、かれい、あさり、マガリ、ひらめ、さわら
 果物・・・みかん、柚子、伊予柑



■1月の行事

元日（1月1日）

一年で最初の国民の祝日で、1948（昭和 23）年7月に「国民の祝日に関する法律」で制定され、「年のはじめを祝う」ことを趣旨としています。元旦は年神が来臨するのを祝う神迎えの大切な行事だったので、それぞれの家にはさまざまに儀礼化された祝い方があり、近くの神社仏閣に初詣に行ったり、晴れ着を着てお屠蘇をいただき、おせち料理や雑煮で祝ったりします。

■七草（1月7日）

1月7日の朝、春の七草とされる七種類の野菜（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ）の入った粥を食べるならわしです。七草粥を食べることで邪気を祓い、万病をのぞくといわれています。七草粥の行事は古代中国から伝わり、万葉時代のころから行われていますが、当初は七種類の穀物（米、ひえ、あわ、きび、ごま、小豆、みの米）を粥にしていたそうです。