

# もしもかぜをひいてしまったら

## ひきはじめは体を温めるものを

たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている食品を使った、体を温めるものを食べましょう。豚汁、けんちん汁、なべ物は栄養バランスもよく、体を温めます。ほかにしょうが、ねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



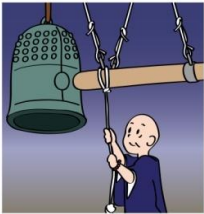
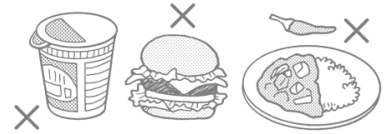
## 熱が出たら水分をたっぷりとりましょう。

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状をおこしてしまうことがあります。水、牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープなど飲みやすいものを十分にとりましょう。



## かぜの時にさけたい食品は

ビタミンやミネラルの含有物の少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。



# 「大みそか」と「お正月」



今年もあとわずかです。少し早いですが、一年の締めくくりである「大みそか」と一年の始まりである「お正月」ならではの食べ物について紹介します。

## 12月31日【大みそか】

毎月の末日のことをみそか(晦日)といい、年の最後である12月の末日は一年の最終日ということで大みそかといいます。また、この日に「年越しそば」を食べる習慣があります。



「年越しそば」・・・大みそかにそばを食べるようになった由来には「そばのように細く長く生きられるように」ということや切れやすいそばのように、「今年の大変だったことやイヤなことを、きっぱり切り捨てて新しい年にしましょう」ということ、また、金銀を扱う職人が飛び散った金銀を集めるのに練ったそば粉を使うことから「そばを食べることで金銀が入る縁起をかついだ」など、いろいろあります。

## 1月1日【正月】

1月は、天も地も人々もゆったりとごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めたいものです。



「お雑煮」・・・平安時代初期に、もち・にんじん・大根などを神様に供えて、「神祭り」をした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮の始まりです。

雑煮は使われる材料や味付けまで、いろいろな種類がある、地方色豊かな食べ物です。

昔、もちは丸もちを使うのが基本でした。しかし今では、関ヶ原(昔、豊臣派と徳川派が争った岐阜県にある場所)を境に、関西では丸もち(みそ仕立て)、関東ではもちをのして四角に切った略式の切りもち(すまし汁)が使われているといわれています。

みなさんの家の雑煮がどのようなものか、紹介しあうのも楽しいのではないのでしょうか。