



新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
今年も安全でおいしいお食事を提供できるよう、  
栄養士、調理員一同邁進してまいります。

### 寒い時期の冷え性対策

体を温める食べ物といえば生姜などが有名ですが、東洋医学では体を温める食べ物を【陽】、体を冷やす食べ物を【陰】と区別しています。例えば、地中で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。冬に地中で育つ根菜類が多いのは動物も人間も体を温める必要があるからとのこと。夏に地上で育つトマトやきゅうり、スイカなどが多いのは体を冷やしてくれるからだそうです。旬の食べ物を食べた方が良いという考え方は理にかなっているわけですね。体を温めるもの、体を冷やすものを正しく見分けて、冷え性対策に役立てましょう。



### 鴨鍋

かつては秋から冬にかけて猟銃の季節に楽しまれたという鴨鍋。鹿や猪のように真鴨の肉から散弾銃の弾が出てくることは珍しくなかったといいます。現在食べられている鴨鍋は真鴨とアヒルを交配させた「合鴨」がほとんどだそうです。関西では鴨鍋がいつ頃から食べられるようになったかは定かではありませんが、豊臣秀吉が鴨（またはアヒルといわれている）の飼育を奨励したという記録や、平安時代から飼育されたという説があります。



### お屠蘇 (おとそ)

年明け元旦の朝にまず頂くお酒と言えばお屠蘇、年間の邪気を払い、長寿を願って正月に飲む縁起物のお酒です。

一般的な作法と飲み方は、正式には屠蘇器と言う盃でいただきますが、一般家庭にはなかなかない物なので、正月にふさわしい酒器を使います。飲む時は家族全員が東の方角を向き、飲む人の右側から注ぎ、年少者から年長者へ進めていきます。これは若者の活発な生気を年長者が飲み取るという意味合いがあると言われています。厄年の人は、厄年以外の人に厄をはらう力を



分けてもらうため最後に飲みます。飲むときには「一人これ飲めば一家苦しみなく、一家これ飲めば一里病なし」と唱えるそうです。元旦だけでなく、三が日に年賀のあいさつに来る客人に振る舞うのもいいそうです。

### 人日 (じんじつ) の節句

古代中国では、正月1日に鶏、2日に狗(犬)、3日に羊、4日に猪、5日に牛、6日に馬、7日に人、8日に穀を占う風習がありました。その日が晴天なら吉、雨天なら凶の兆しであるとされていて、7日の人の日には邪気を払うため七草の入った粥を食べ、一年の無病息災を祈ったといわれています。

これが日本に伝わり「七草がゆ」になったとか。七草がゆは消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を癒すという、実に理にかなったお料理です。1月7日に限らず、食べすぎや飲みすぎの翌朝にいただくといいですね。







### 1月の行事食

中山ちどりでは、年末年始と様々な行事にちなんだお食事を提供しました。クリスマス・お正月を楽しく過ごして頂け

12月24日 クリスマスメニュー

12月25日 クリスマスケーキコンテスト

1月1日 お屠蘇の振る舞い

おせち料理

1月7日 七草粥

1月14日 小豆粥

吉本



をことと思います。一部の写真とともに紹介します。