

「1月7日は七草がゆです」

- ・1月7日はお正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に「七草」をおかゆに入れて食べます。

「1月11日は鏡開きです」

- ・お正月に年神様が滞在していた居場所である鏡餅を食べることで一年の無病息災を願う行事を「鏡開き」と言います。

食事で免疫力・体力UP

- ・冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節

まずは体を温める料理で体温を上げましょう

免疫力アップする緑黄色野菜と体力をつける味噌などの

発酵食品を使った豚汁がおすすめです

体温を上げてくれる生姜を少量すりおろして入れると効果的です