# 食事だより

令和7年度1月号
社会福祉法人　童心会

新しい年を迎え、ご家族で楽しくお過ごしになったことと思います。
1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。 年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしていきましょう。

## 日本の伝統的な食文化

### ●地域ごとに特徴がある

日本の国土は南北に細長く位置によって気候が変わるので、育つ農作物や獲れる魚介類に違いがあります。そのため、各地域ごとに異なる食文化が発展しました。日本の料理は地域によって味付けが異なるのも特徴です。

**一般的に好まれる味**

**関西地方**
・薄い味
・こんぶだしが主流

**関東地方**
・濃い味
・かつおだしが主流

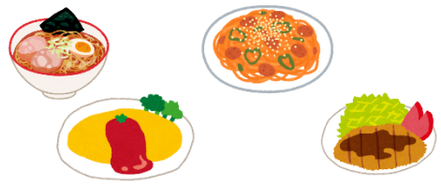
### ●季節の食材を活かしている

ほかの国に比べ、季節の移り変わりがハッキリしている日本は、その時期の一番美味しい旬の食材を料理にふんだんに使うことで、季節の移ろいを存分に感じようとします。食材だけでなく、料理の飾り付けや器などで季節感を出し、目で四季を楽しもうとするのも日本の食文化の特徴です。

### ●海外から伝わった料理をアレンジしている

日本には、海外から伝わったあと日本人の好みに合うようにアレンジされ、人々に根付いていった料理が数多くあります。ほかの国から伝わり独自のかたちに進化していった料理も、日本の食文化を形成する要素の一つといえます。

**・ラーメンや餃子**
➡中国から伝わった後、アレンジされて今の形に
**・スパゲッティ ナポリタン・オムライス・トンカツ**
➡ヨーロッパ料理からヒントを得て、改良された



### ●健康に配慮されている

日本の食は健康に配慮されているのも特徴です。

伝統的な和食
・旬の野菜や魚介類を材料に作られている
・旬の食材は味が良いだけでなく、栄養も豊富
・伝統的な和食の献立は脂質が少なく、タンパク質やミネラルを多く取ることができる
・和食で使われるみそやしょうゆなどの発酵調味料は、腸内環境を整えて免疫力アップ

## おせち料理の由来や願いを紹介

**★昆布巻き**
昆布を「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように願う

**★伊達巻**
「伊達（だて）」は華やかの意。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う

**★田作り**
イワシを田の肥料にすると豊作になったことから、豊穣祈願の料理。別名「五万米（ごまめ）」

**★黒豆**
まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせるよう願いを込めて。黒は魔除けの色

**★紅白なます**
水引の色や形に通じてめでたい。根菜のように根を張る願いも

## 七草粥

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。家族みんなで、春の七草を暗唱しながら七草粥を食べてみてください。

## ★今が旬！根菜類について★

**〈身体を温める『温活』に最適！〉**
ナスやトマトなどの夏野菜に比べて、冬に旬を迎える根菜は、水分量が少ないものが多いのが特徴の 1 つ。身体を冷やしにくいとされています。また、根菜に多く含まれている**ビタミンＥ**は血行促進の効果も！冷え性や肩こりの緩和にも良いと言われています。

大根　かぶ　れんこん　人参　サツマイモ　ごぼう

根菜類は比較的価格が安定しているものが多く、通年で手に入りやすいのも魅力ですね◎

**〈おすすめの調理法〉**
スープや味噌汁、鍋など汁物に入れるのがおすすめです！
⇒根菜類に多く含まれているビタミンやミネラルは水に溶けやすい性質があるため、汁物にすることで流れ出た栄養を逃がすことなく摂取することができます◎

**★根菜類の野菜を上手に取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！**