



# しょくいくだより

今年も残すところあとひと月、1年を締めくくる月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなりましたね。空気が乾燥するこの季節に心配なのが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行です。クリスマスやお正月などイベントがたくさん待っている冬休みを元気に迎えられるように、規則正しい生活を送り、風邪やウイルスに負けないからだをつくりましょう。

かん せん しょう よ ぼう

エース

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ そう	 ブロッコリー いちご あか 赤ピーマン かき 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント



<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>

# バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

## 各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p><b>岩手県</b> さんりくえんがんほくぶちいき (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> みやぎけん せんだいちいき (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p>	<p><b>千葉県</b> ちばけん かすさちいき (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b> あいちけん</p> <p><b>雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b> おおさかふ</p> <p><b>白味噌雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> しまねけん とうぶちいき (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> やまぐちけん はぎし (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b> かがわけん</p> <p><b>あんもち雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> ふくおかけん はかたちいき (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>