



食育だより



2025年1月

明けて
おめでとーございます



アイコーメディカルでは、本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を取り入れ、季節を感じる美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

おせち料理の由来



おせち料理とは、元日に各家庭にやってくる「歳神様」へのお供え料理です。年が明けてから神様のおさがりとして、幸せな一年になるようにと祈りを込めていただきます。

新年お祝いメニュー 筑前煮



「だいこん」「れんこん」「こんにやく」など「ん」がつく食材が多く使われており、「運」がつく縁起の良いものとされています。また、れんこんは穴が空いて先が見えることから「将来の見通しがよくなりますように」、ごぼうはしっかりと根を張ることから「一家が末永く繁栄するように」など、入っている食材一つひとつに意味が込められています。

(HP イオン、紀文 参照)

ふゆやさい

冬に旬を迎える野菜たちは、寒さで凍ることのないよう細胞に糖を蓄えるため、甘みがあって味が濃いのが特徴です。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。積極的に取り入れて冬を元気に過ごしましょう。

(HP 農林水産省 参照)



冬野菜をおいしく食べよう!!

醤油ドレッシング

<材料(作りやすい分量)>

- 濃口しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- オリーブオイル (又はサラダ油) 小さじ2
- 穀物酢 小さじ1

<作り方>

全ての材料をよく混ぜ合わせる。

ゆでた野菜と和えるのがおすすめです。野菜はゆでることでカサが減り、量を取りやすくなります。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル