

12月になり寒い日が多くなりました。体が冷えやすくなり、免疫力が低下するので、風邪や咳などの症状がでやすくなります。流行中のコロナウイルスにも注意が必要です。

なるべく休養をとってしっかり休むことや、温かい鍋料理を食べる、お風呂でゆっくりするなど体を冷やさないようにお過ごしください。

**<クリスマス会> 12月13日**

たらこ厚焼き玉子 毎年恒例のクリスマス会ですが、今年はコロナの影響でご家族様と一緒に楽しんでいただくことが難しい状況です。  
海老とキウイのクリーム添え  
ｽｰｰｰ、グリルチキン  
なすの田楽、エビサンド揚げ  
グラタン、ビーフシチュー  
ロールパン、チョコムース



**<秋田県メニュー> 12月19日**

梅シソご飯  
稲庭うどん  
かやき風  
フルーツ



「きりたんぽ」、「比内地鶏」と並び、秋田を代表するグルメのひとつが稲庭うどん。

発祥の地と言われている県南部の秋田県湯沢市稲庭町を中心に県内外で広く食べられています。手延べで作られる干しうどんはひやむぎよりも少し太く、平べったい麺。独特のつるりとしたのど越しとコシのある食感が特徴です。

**<クリスマスメニュー> 12月24日**

エビピラフ  
ハンバーグ  
ナポリタン  
コンソメスープ  
いちごゼリー



クリスマスイブは洋食メニューです。  
25日のおやつにはクリスマスケーキを提供します。  
皆さんでクリスマスをお祝いして食べましょう。

**<大晦日> 12月31日**

いなり寿司  
年越しそば  
菜の花の和え物  
フルーツ



大晦日に縁起を担いで食べられる年越しそばは年末の日本の風物詩ですね。皆さんのお家では年越しそばは食べますか？  
来年も細く長く、健康長寿と家運長命を祈念していただきます。

**★12月の薬膳★**

冬の時期に一番よく現れる症状は寒邪によるもの。寒邪により風邪や四肢の冷え、関節の冷えや痛みなどの症状が出やすくなります。

なので、まずは寒邪の入らないような生活スタイルを目指しましょう。首や足くびなどは風邪にあたないようにしっかり保温することや、冷たい飲み物は控えるようにしましょう。そして食べ物もなるべく温かいものを食べるようにして、生姜、ネギ、羊肉、えび、にらなど温性のものを食べるように尚良いです。

コロナの第三派に向けて免疫力を高めたいという人は気を補う補気食材も一緒にとるとより体を温めてくれたり、ウイルスや風邪にかかりにくい体にしてくれます。

補気食材は山芋、豆類、ブロッコリー、芋類などです。





