

# くらしのニュース 1月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)  
市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

令和2年12月24日発行

## これが旬！！ 栄養価アップも



《魚介類》 苫小牧でも水揚げされています。

○真たらは、高たんぱくでカルシウムが豊富です。

○カスベは、ビタミンB群やナイアシンが豊富で、脂肪をためにくくする効果も！

《野菜類》

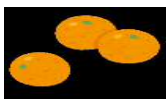
通年売場で見ますが、この時期のほうれん草、ブロッコリー、大根などは、栄養価や甘みも増しています。

《果物類》

冬と言ったら、みかんにリンゴです。

○みかんは、ビタミンも豊富で、疲労回復、風邪予防にも最適です。

○リンゴは、善玉菌を増やし、便秘の解消にも役立ちます。



## 御節供〔おせちく〕 《日本の伝統》

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理で、御節供（おせちく）の略だと言われています。おせち料理の具材の種類や意味、各お重に詰めるべき具材など、様々なことが受け継がれています。しかし、一番大切なのは、家族全員が楽しく美味しく、おせち料理を食べられることです。

### おせち料理には日持ちする献立が多い。

その理由は、「神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはならない」、「火の神である荒神を怒らせないために、正月に火を使わない」という平安後期からの風習のためだそうです。

また、料理を作る機会が多い女性に、正月の三が日は休んで貰おうという意味もあるそうです。休むことが出来ない女性も居るとは思いますが、家族や身内の方に手伝いを頼んでみる。一緒に作ってみてはどうでしょうか。

おせち料理を作りながら、具材の意味を考えるのも楽しいと思いますし、作らずに購入したおせち料理でも食べながら、具材の意味を考えるのも良いと思います。