

# 1月のこよみ

## 旬の食べ物

野菜・果物...ほうれん草・大根・小松菜・からし菜・みかん・りんご  
魚介類...ぶり・ひらめ・たい・あまだい・かれい・たら・はまち・ぼら  
ししゃも・わかさぎ・いせえび・ずわいがに・はまぐり・かき・新巻鮭  
料理...おせち・雑煮・七草がゆ・小豆がゆ・鴨鍋・ちり鍋・湯どうぶ  
ふるふき大根かにすき・ぶりの照り焼き・おしるこ・とうふの鍋田楽  
信田巻き・コンニャクのためき汁・伊達巻き・栗きんとん・柚釜揚げ

## すこやかメモ

カゼをひかないコツは過労を避け、身体を冷やさないことです。  
暖房中は換気をし十分おこない、適度の湿度を保つようにしましょう。暖房器具のほこりを定期的に掃除して、ほこりが部屋の中を舞わないようにするのが、アレルギー疾患の予防に大切です。  
いちばん寒い時期ですが、部屋の中にばかり居ないで、適当に外気にあたることも必要で、体操や軽い運動をしたりしましょう。特にお子さんは外で遊ばせましょう。子供は風の子なのですから。  
当たり前のことですが、食べすぎは良くありません。正月以来の癖が尾を引いて、食べすぎ飲みすぎで体をこわしがちです。日常のペースを早くもどして、規則正しい生活を心がけましょう。

## 健康管理

インフルエンザの予防  
室内暖房での換気と適度の室温保持  
食べすぎに注意



(C)みやもとかすみ

## 短歌・俳句

オリオンの盾新しき年に入る 橋本多佳子  
逍遥と押し葉眺めて寝正月 案山子  
白金も黄金も玉も何にせん、勝れる宝、子にしかめやも 山上憶良(万葉集)  
長生きは粗飯粗菜に朝起きで、昼はかせいで夜は一人寝 石塚左玄  
一生の守り本尊尋ぬれば、あさ夕食べる飯となり 古歌  
世の中に米の少しももちたきは、飢えたる人と修業者のため 時頼  
病いみな日々食物の食い違い、真面目の食にわずらいはなし 石塚左玄