栄養科たよ

~年越しそばのはなし~

今年も残すところあと数日。

世の中はコロナウイルスの話題で持ちきりでした。 大変な年でしたが、来年も元気に過ごせるよう、

お食事を楽しみましょう!

いくつかあるようですが、次のようなことが言われています。



★そばは細く長いので、寿命を延ばす、家運を伸ばす ★そばは切れやすいので、I年の苦労や厄災を断ち 切って新年を迎える



北海道・京都府 ~にしんそば~

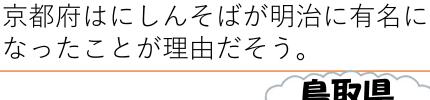
ご当地 年越しそば



岩手県 ~わんこそば~

北海道はにしんが豊漁であったこと、

岩手県ではわんこそばを 年の数だけ食べる風習が あるそうです。





鳥取県では釜揚げそばを食べるそうです。 **~釜揚げそば**→ゆで汁ごとお椀によそい、鰹節・ねぎ等を のせたら、甘辛いつゆをかけて食べます。

そばには「ルチン」という成分が含まれています。「ルチン」は 抗凝固作用があり、血液をサラサラにする効果があります。 また、炎症を抑える作用も。糖質も多く、エネルギーになります。 食欲がない場合にも、ご飯の代わりにどうぞ。

今年も1年間ありかとうございました