冬の風物詩といえば・・・

介護福祉科支部　小福田卓

めっきり気温も低くなり冬になったなと感じる時期になりました。今年は気温が高い日が長く、秋から冬への移り変わりがとても早かったように感じます。そんな中、冬を感じる物の一つとして『鍋料理』があるのではないでしょうか！！

我が家でも 10 月に入った頃から、鍋料理が少しずつ食卓にではじめました。最近食卓にでた鍋料理はしゃぶしゃぶでした。鍋の中の材料は家庭それぞれだと思いますが、我が家での鍋料理に入れる野菜は津山の実家で自家菜園されたものです。水菜、春菊、人参などなど、とても豊富な種類の野菜です。

写真の鍋の中に入っている野菜は一部のものですが、仕事で疲れた体には野菜たっぷり鍋が最高でした！！いくらでも野菜が食べられてしまいます。

実家から離れて一人暮らしを始めた頃から考えると、実家で暮らしていた頃のようになかなか数種類の野菜を取り入れての料理は食べることができない事も多かったので、鍋料理をするときは沢山の種類の野菜を食べることもできて、一日の疲れも一気に吹き飛びます！！

これからまだまだ寒くなり、12 月にはクリスマス、そして年越しと年末に向けて行事が盛りだくさんです！！皆さんもそれぞれの健康法でこの冬を健康体で乗り越えましょう！！

次のリレーエッセイは臨床検査科支部　舟田支部長へ、バトンを繋ぎます。宜しくお願いします。