

謹賀新年 令和八年 元旦

2026年

栄養だより



昨年は大変お世話になりました
今年もよろしくお願い申し上げます

～1月の予定～

- 1日(木) 赤飯、おせち、お雑煮(白味噌)
- 2日(金) ちらし寿司、煮しめ、サラダ、お雑煮(すまし)
- 3日(土) うな井、大根煮物、味噌汁、白菜漬け
- 5日(月) いなり、あんかけ卵とじ
- 7日(水) 朝 春の摘み草粥(七草粥)
- 14日(水) 養護 初観音
- 15日(月) 小正月 赤飯、刺身、煮物、サラダ、赤だし
- 21日(水) 「愛知県郷土料理」みそおでん
- 23日(金) 海鮮ちゃんぽん
- 26日(月) 夕食 豆乳鍋風



年越しそば⇒そばは長いので長生きできるように。

お雑煮⇒昔は年を越す時に、神様にお供えたお餅や魚、野菜を煮て作りました。神様にお供えたものを食べると内臓が丈夫になるという意味で「ほうぼう」と呼ばれ、それからだんだんと色々混ぜて煮るので「煮雑(煮混ぜ)」と呼ばれそして「雑煮(ぞうに)」となりました。

おせち料理⇒おせちというのは季節の変わり目の節目に食べる料理のことで、節目とは1月1日(元旦)、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午節句)、7月7日(七夕)があり、神に感謝し祈る日でした。特に正月が重要な節目であるため供える料理を「御節供(おせくち)料理」というようになり、縮まって「おせち」となりました。

鯛⇒めでたい魚 **くわい**⇒芽が出る＝めでたい

昆布巻き⇒よろこぶに通じ楽しく過ごせるよう

田作り⇒田を作るときの肥料にしたことから豊作を願って **数の子・里芋**⇒子孫繁栄を願って

えび⇒腰が曲がるまで長生きできるように



☆花粉症対策☆

花粉症は自律神経が乱れた時に発症しやすく、悪化しやすいので、十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないようにすることが大切です。早目の対策が効果的です。

積極的に取りたい食品は、

生姜、ねぎ等(冷えを予防し体を温める)

食物繊維の多い野菜や海藻、ヨーグルトや乳酸飲料(腸内環境を整える)

緑黄色野菜や果物(ビタミン A やビタミン C を豊富に含み、鼻やのどの粘膜を強化する)

青魚や青しそ(アレルギーを抑制する)などです。

★避けたいものは、香辛料などの刺激物やたばこ、アルコールです。

はつひの で 初日の出 しだいに見ゆる み くもしずか なつめ そうせき
雲静か (夏目 漱石)



元旦 おせち



7日春の花摘み粥

(七草粥)



21日 みそおでん



14日 初観音



15日 小正月



26日 豆乳鍋



笑顔がふれ
一年、ありがとうございます

