

# 栄養だより 平成31年1月号

## 一睦月の行事食一



**正月** 新しい1年の幸せや豊作をもたらす「年神様」をお迎えする大きな行事として昔から大切に祝われていました。

**鏡餅** 年神様を迎えるために供えるお供物で、鏡餅の丸い形は円満に年を重ねるという意味です。飾り物の**橙**は家系代々の繁栄を願い、裏白は葉の裏が白いことから、心に裏表が無い「清廉潔白」を表すとともに、白髪になるまでの長寿を願うものです。

**お雑煮** 年神様にお供えしたお餅と、他の収穫物をお下がりとしていただき、雑多に煮たものです。お雑煮をいただくことは、神様と一緒に食事をするという意味合いがあります。スリーハートの丘ではご利用者様にねばりやべたつきが少なく、かみ切りやすいやわらか福餅もしくは、お粥にムースの素を加えて作りました粥ソフト餅を提供します。

**おせち** 縁起を担いだ食材を用いるのが特徴で、**数の子**は「子孫繁栄」を、**黒豆**は「まめに働き、まめになる」、**昆布巻き**は「よろこぶ」などの意味が込められています。

**七草粥** 1月7日に春の七草（せり なずな ごぎょう はこべ ほとけのざ すずな すずしろ）を入れて炊いたお粥を食べると健康になり、邪気を払うといわれています。正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのにも都合よく、理にかなっています。

**鏡開き** 1月11日に年神様に供えていた鏡餅を割って雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う行事です。

**小正月** 1月15日に『小豆粥』を食べる風習があります。小豆の赤は邪気を払い、一年万病を防ぐといわれています。















**★1月の行事予定★**

 **1月1日・2日・3日 迎春料理**  
 **1月7日(月) 七草粥**  
 **1月11日(金) 鏡開き**  
 **1月15日(火) 小正月**  
 **1月30日(水) ご当地グルメ(長岡)**  
**カレーラーメン提供**













**旬の食材 ほうれん草** 

ほうれん草には鉄分が多いだけではなく、貧血防止に役立つ葉酸があり、鉄分の吸収をよくするビタミンCも豊富に含まれているので理想的です。ただし鉄分は、コーヒーやお茶と同時に摂ると吸収率が悪くなるので、注意下さい。

ほうれん草は葉もの野菜の中でもとりわけやわらかく、消化のいいものです。ビタミンAも豊富に含まれているので風邪の予防にも最適な野菜です。

### ●12月の実施行事食



12月7日  
旬の食材の日(南瓜)  
ほうとう風うどん  
金平れんこん  
きゅうりの酢の物  
キウイ



12月22日 冬至  
かに寿司  
南瓜のいとこ煮  
茶碗蒸し



12月25日 クリスマス  
えびピラフ  
鶏肉のマーマレード焼  
海藻サラダ・コーンスープ  
サンタのおくりもの  
(いちごプリン)



12月31日 大晦日  
年越しそば  
ちくわの磯辺揚げ  
南瓜の煮物



《やわらか食提供》

スリーハートの丘厨房にて、マルワ様により、見た目はそのまま、歯茎や舌で押しつぶせるやわらかさを追求し提供中です。今後もレパートリーを増やすように研究を重ねていきます。

12月6日(木) やわらか食提供(田楽)



普通食



やわらか食



12月13日(木) やわらか食提供(ホキのかば焼き)



普通食



やわらか食



12月21日(木) やわらか食提供(照り焼きチキン)



普通食



やわらか食



12月27日(木) やわらか食提供(煮込みハンバーグ)



普通食



やわらか食

