栄養だより 平成31年1月号

一陸月の行事食一





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1日·2日·3日 迎春料理

d 🕺 😤 🚱 d 🕺 😤 😭 d 🕺 📽

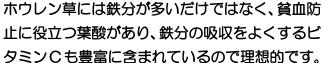
1月 7日(月) 七草粥

> 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)

d 🕺 📽 🚳 d 🕺 📽 🚳 d 🕺



☆ 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。

ホウレン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

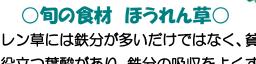
カレーラーメン提供



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 海草サラダ・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内にて、マルワ様により、見た目はそのままで、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)



普诵食





やわらか食

