



# 義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成29年2月号

発行：栄養課



## 節分（2月3日）

節分の日に、食べると良いといわれている食品があるって知っていました？



- ① こんにゃく      ② けんちん汁      ③ 蕎麦      ④ くじら      ⑤ いわし
- ⑥ 恵方巻き      ⑦ 豆      です。

### 由来・食べる意味

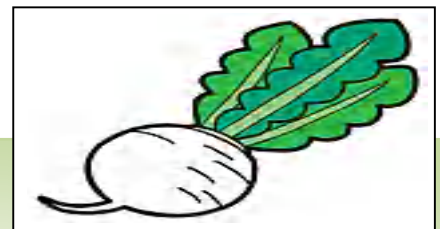
- ① 「お腹の砂下し」と言われ、体の毒素を体外に排泄する。
- ② 元々は、精進料理で栄養が高い。
- ③ 昔は、立春が1年の始まりと言われていて、「災厄を切り捨てる」意味で食べる風習の地域があるらしい(長野県・島根県 e + c)
- ④ 山口県では、大きい物を食べると縁起が良い「志を大きく」とし食べる風習あり。
- ⑤ 「厄除け」「害虫駆除」(煙により、米食い虫を追い払う。)を願って食べる。
- ⑥ 大阪の商人が、「商売繁盛」「厄払い」を祈願し食べたのが由来。
- ⑦ 厄払い(鬼退治)後、今年の幸せを願い、満年齢より1つ多く食べるのがいいらしい。

豆を食べれない子供などは、豆にお茶を注ぎ「福茶」として飲んでも幸せになれるようです!

## 2月免疫力向上メニュー(かぶ・生姜)

立春が来ますが、まだまだ寒いですわよえ～(泣) 体が温まる食材をモリモリ食べて乗り切りましょう!!

新メニューかぶの生姜焼きとして、2月22日(水)に提供します。



かぶ…①ジアスターゼとアミラーゼ(消化酵素)

→炭水化物とタンパク質を分解する酵素がいっぱいです。食べすぎ・胸やけをしている人は生で食べて下さい。(すりおろしても、消化促進効果があります。)

生姜…①ジンゲオール→血管を広げて、地の巡りを良くする成分、冷え症効果抜群!

②ジンゲロン→生姜の匂いの素で、発汗作用で体ポカポカ・老化予防に効果あり!

③ショウガオール→痛みの原因を抑えてくれる栄養素で、「生理痛の痛み緩和」「風邪予防」



「のどの痛み緩和」に効果大です。炒め・煮物・ジュース何でもO・Kですv(^^)

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていきますよぉ!!～