



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30年1月号

発行：栄養課



平成30年 2018年 あけましておめでとうございます



おせちの話

義明苑の正月は、御節から始まります。手作りの栗きんとん、数の子、伊達巻、昆布巻、かまぼこ、黒豆、紅白なます、田作り風ニシンの甘露煮、・・・などです。皆さんは、どんなおせちが好きですか？ そんな由来を去年同様ご紹介させていただきます。

昆布巻き…昆布は《喜ぶ(よろ昆布)》とかけて縁起物です。

田作り…小魚を田畑に肥料として撒いたことから名づけられた。《五穀豊穡》を願います。

小肌栗漬…出世魚なので《将来の出世》とクチナシで染めた栗は《五穀豊穡》を願う。

海老…《腰が曲がるまで長生き》する事を願う。 **餅**…昔から神様に捧げる神聖な食べ物

このような、正月料理を家族・友達と楽しく食べて、元気に1年の始まりを祝いましょう♪

今年も、義明苑の厨房は美味しい料理を正月からどんどん提供していくので、楽しみにまわっていただきます(^o^)!b!!

1月7日は、七草の日です。

由来…「人日(じんじつ)の節句」=人を大切にする「人日」という意味らしい。

唐の時代は人日の日に七種類の野菜の「七種菜羹」(汁物)を飲んで無病息災を祈ったらしい。

七草の意味も紹介!!(ぜひ家でも食べてみてください♪)

芹(せり)…「競り勝つ」解熱作用・整腸作用。 **薺(なずな)**…「撫でて汚れを除く」止血作用。

御形(ごぎょう)…「仏体」喉の痛みを和らげる。 **繁縷(はこべら)**…「反映をはびこる」腹痛薬。

仏の座(ほとけのざ)…「仏の安座」食欲増進・歯痛。 **菘(すずな)**…「神を呼ぶ鈴」消化促進。

蘿蔔(すずしろ)…「汚れのない清白」風邪予防・美肌効果。

～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!!～