おやまだ給食だより

2016年
1月号

謹賀新年、今年もよろしくお願いいたします。

色んな願い、思いを込めて作られるおせち料理。以前に「黒豆」「数の子」「田作り」の紹介をさせて頂きました。今年は他の重要な食材についても説明させていただきます。

【ごぼう】
地中にしっかり根を張るごぼうは、その家（家族・家業など）がその土地にしっかりと根を張って安泰にとの縁起を担いで使われる食材です。
また、細く長くという堅実さを願って使われます。

【れんこん】
れんこんはその穴から「先を見通す」という願いをこめた、縁起の良いものとされています。

【えび】
海老は長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きをすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。

【こんぶ】
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、縁起の良い食材とされています。「子生」の字をあてて、子孫繁栄を願うものでもあります。

黒豆知識

黒豆の皮に含まれる黒色の色素「アントシアニン」はポリフェノールの一種です。ブルーベリーにも含まれています。目にも良く、抗酸化作用もあります。

「ちょろぎ」

長老喜
千代呂木

しそ科の植物。チョロギの地下茎の一部が肥大化したもの。梅酢につけて赤く染めたものをおせち料理に使ったりします。その時に縁起が良いように「長老喜」、「千代呂木」と表記したりします。一方でその姿形から「ネジ芋」と呼ばれることもあるそうです。サクサクした食感だそうです。

12月の行事食のご紹介

通所リハ：お楽しみ食

鍋の日：みぞれ鍋

御一日献立

行事：天皇誕生日

行事：冬至

行事：クリスマス

一月の行事食

1日　元旦献立
7日　七草
11日　鏡開き
成人の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。
★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院　栄養部食育担当：川辺・福田