

おやまだ給食だより

2018年
1月号

1月7日 七草粥
(人日の節句)



12月の行事食のご紹介

御一日献立

ねぎま鍋



冬至

天皇誕生日



クリスマス

お楽しみ食



謹賀新年、今年もよろしくお願ひ致します

お正月に餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事（歯固めの儀）に由来します。神様に供えた餅を神棚から下ろし、お供え物をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められています。鏡餅の丸い形は家庭円満を表し、重ねてあるのは一年をめたく重ねるといふ意味があるといわれています。「鏡餅」と言うようになった由来は、古来から神様が宿るところと言ひ伝えられている鏡の形に似ていたからという説もあります。

①橙（だいだい）

大きく実がなっても木から落ちずに代々（だいだい）家が栄えるようにという願ひが込められている。

②御幣（ごへい）

四方向に手を大きく広げて繁栄するようにという願ひが込められている。紅白の赤色には魔除けの意味もある。

③四方紅（しほうべに）

四方を紅で囲むことによって、天地四方を拜し、災を払い、1年の繁栄を祈願している。

④裏白（うらじろ）

古い葉と一緒に新しい葉も伸びてくるので、久しく栄えわたるよにという意味が込められている。

⑤三方（さんぼう）

尊い相手に物を差し出すときは、台にのせて出すのが礼儀ということで使用。



1月の行事食

- 1日 元旦献立
- 8日 成人の日
- 10日 豚肉の味噌鍋
- 11日 鏡開き
- 30日 みぞれ鍋



「セリ、ナズナ、ゴギョウウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」
子ども頃の、一生懸命覚えたことがある方もいらつしやるのではないのでしょうか。1月7日は、五節句の一つ「人日の節句」です。古来、七草粥を食べて邪気を祓い、一年の無病息災と五穀豊穰を祈るとされる風習がありました。

春の七草
それぞれの意味
セリ（芹） 競り勝つ
ナズナ（薺） 撫でて汚れを除く
ゴギョウウ（御形） 仏体
ハコベラ（繁縷） 繁栄がはびこる
ホトケノザ（仏の座） 仏の安座
スズナ（菘・鈴菜） 紙を呼ぶ鈴
スズシロ（蘿蔔・清白） 汚れない清白

七草には、ビタミン・ミネラルも含まれていて、胃にも優しいのでお正月に食べ過ぎて疲れ切った胃腸にも効果的といわれています。

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。