

おやまだ給食だより

2021年6月号



6月16日は和菓子の日

喜祥元年6月16日に厄除けや健康招福を祈願し
お菓子や餅を供えたことが和菓子の日の起源とされています

6月に定番の水無月についてご紹介します

みなさんは京都で有名な
水無月をご存じですか？



小豆…邪気払いや悪魔祓い



三角…氷の角を表す
白ういろ…氷に見たてる

旧暦6月1日に氷を口にすると夏バテし
ないと言われていたことから、室町時代
の宮中では氷の節句の行事として氷を取り
寄せて暑気払いをしていました。
氷は庶民には手に入れることができない
貴重なものだったため、氷に似せて作っ
た水無月を食べることで夏の暑さを乗り
切ろうとしたそうです。

皆さんも和菓子の日にちなんで、和菓
子食べて夏を乗り越えましょう！



～なぜこの時期に食べる？～

6月30日は前半が終わる日にあたります。
半年間の悪い行いや身の汚れを払い、明日
からの新たな半年間を無事に過ごせるよう
にと祈願していました。そのことから暑気
払いの意味がある水無月を6月30日に食べ
て、無病息災を願ったようです。これを
「夏越の祓え」「水無月の祓い」と
言います。



5月の行事食のご紹介



御一日献立



憲法記念日



こどもの日

6月の行事食は？

御一日弁当



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。