

おやまだ給食だより



謹賀新年

あけましておめでとうございます



2024年1月号

初物って知っていますか？

初物とは？

その季節に初めて出来た穀物、野菜、果物などの事をさします

旬と初物の違い

初物とはその季節に初めて収穫、漁獲された食材の事を言います。
旬はある食材がほかの時期よりも新鮮で食べごろという違いがあります。

初物は縁起が良い!!

『初物七十五日』という言葉があり、意味は初物を食べると七十五日寿命が延びると言われています。
このことから初物は縁起が良いと江戸時代から言い伝えられています。



初物七十五日の由来

所説ありますが、江戸時代、死刑囚に対して『死ぬ前に食べたいものがあればそれを叶えてやる』という制度がありました。その死刑囚は少しでも長生きしようと考え、その時期に無かった食べ物を望みました。そしてその初物が出るまで75日間多く長生きできたという話から、初物七十五日という言葉が出来ました。



初鰹

時期 3月頃



特徴

餌を求めて北上している途中に水揚げされるため、まだ大きくなっていません。脂は控えめで、身質はさっぱりしています。

初物四天王

初茄子

時期 6月頃



特徴

皮が厚くなり、果肉が詰まった実になります。また種もやや多めです



初鮭

時期 9月頃



特徴

秋鮭と呼ばれ、身の色は淡いオレンジ色です。産卵のために栄養や体脂肪が使われているので、脂分が控えめです。

初きのこ(松茸)

時期 9月中旬頃



特徴

香りが1番の特徴です。収穫は東北地方から獲れ始めます。

12月の行事食の紹介

御一日献立

デイお楽しみ食

冬至

クリスマス



1月の行事食は？

1日 元旦

8日 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。