

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 54 号

1月行事予定 1・2・3(水・木・金)

お正月特別メニュー

10(金)成人の日

お赤飯

24(金)選択メニューの日

A:オムライス

B:えびの蒸しぎょうざ

C:雑炊・えびの蒸しぎょうざ



おせち料理

お正月におせち料理を食べる意味は、元日に年神様をお迎えし、1年の豊作と家族の安全を祈願するためです。おせち料理は、「御節(おせち)」と書き、「お節供(おせちく)」の言葉が由来になっています。

食べ物の常識？ これって本当？



お祝いの時にお赤飯を食べるのはなぜ？

日本では古くから、赤色には邪気を払う力があると言われていました。邪気を払い、魔除けの意味を込めておめでたい日やお祝いの席でふるまわれるようになりました。

北海道、東北地方では甘納豆を入れたお赤飯を食べる文化がありますが、その他の地域では小豆を入れて炊くお赤飯が一般的です。



甘納豆にはカリウムが含まれており、むくみ解消の効果があります。

カリウムはミネラルの一つで、余分なナトリウムを体から出す働きによって、高血圧などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

冬を乗り切るために

体を温める食べ物

秋から冬にかけて美味しい野菜類や肉には、体を温める効果があり、寒くても体が動くようにエンジンをかけてくれます。体を温めて寒い冬を乗り切りましょう！

代表的な体を温める食べ物

野菜

・生姜、にんじん、ごぼう

肉

・牛肉、鶏肉、羊肉

魚

・鮭、まぐろ、かつお、サバ

果物

・りんご、さくらんぼ、もも

きのこ

・しいたけ、まいたけ

飲み物

・ココア、紅茶、ウーロン茶



体を温める食べ物がある一方で、体を冷やす食べ物もあります。ナスやトマトなどの夏が旬のものや、パイナップルやバナナなどの暑い地方で採れる食べ物は体を冷やしやすいためです。



Merry Christmas



12月24日(火)の昼食はクリスマスメニューでした。みなさまに「おいしい！」の声をいただき、栄養科一同大変嬉しく思っています。

クロワッサン・ミルクパン
クリスマスメニュー
(チキンカツ・フライドポテト・枝豆・たこ焼き・焼きそば・みかん)
カリフラワーのサラダ



あけましておめでとうございます。今年も皆様楽しんでいただけるようなお食事を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

平田