

# 栄養だより



2017年  
1月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## おせち料理の由来について

明けましておめでとうございます。おせち料理や新年会などついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、楽しく健康的に食事をして、体を動かすように心がけましょう。



**牛蒡**は地中深く根を張るため家族安泰を願って。叩いて開いた牛蒡は開運の縁起を担いだものになります。



「まめ」は丈夫、健康を意味する。「日に焼け黒くなるまでまめに働く」という語呂合わせもあります。



数の子

子宝に恵まれる。子孫繁栄を意味します。また、ニシン（二親）の子で、二親健在に通じます。



田作り

五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから「田作り」に。小さくても尾頭付きです。



きんとん

きんとんは「金団」と書き、色からも金を連想させるため、富を得る縁起物とされています。



伊達巻

見た目が巻物（昔の書物）の形から、文化、学問や習い事など教養の縁起物です。

最近のおせちは家族の嗜好に偏った内容になったり、作らずに購入したりする人も増えているのではないのでしょうか。親しい人とそれぞれの意味について話しながら食事ができるのもおせちの魅力ですね。ほかのおせち料理の意味についてもぜひ調べてみてください。

### 12月の行事



12月24日のクリスマスイブには、若鶏の照り焼き、フレンチサラダ、パンプキンスープ、調理師による手作りのクリスマスケーキをカードとともに提供しました。季節を感じていただけただけでしょうか。



### 今月のレシピ

#### たこのマリネ 材料(4人分)



- |       |      |
|-------|------|
| 茹でたこ  | 120g |
| トマト   | 80g  |
| たまねぎ  | 40g  |
| レモン   | 28g  |
| 酢     | 12g  |
| オリーブ油 | 20g  |
| 塩     | 0.8g |
| こしょう  | 0.4g |
| 濃口醤油  | 4g   |

1. 茹でたこは薄くスライスする。
2. たまねぎは薄くスライスし、流水にさらす。
3. トマトは湯むきし、皮と種を除き、1cm角に切る。
4. レモンは皮をむき、実だけを取り小さく刻む。
5. Aの調味料を合わせて泡だて器などでかき混ぜ、マリネドレッシングをつくる。
6. 1から4を5のマリネドレッシングで和える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。