

栄養だより

2021年1月

さめき市民病院
栄養管理科発行



明けましておめでとうございます！

去年は、みなさんにとってどのような年になりましたか？

今年は食生活についても、充実した1年にしましょう！！

お正月に食べるおせちの意味を知っていますか？



●黒豆

邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせることを願う意味が込められています。



●伊達巻き

しゃれた身なりの伊達者にカステラかまぼこが似ていたことから、知識が増えること願う意味が込められています。



●数の子

ニシンの卵である数の子は、数が多いことから子孫繁栄を願う意味が込められています。



●栗きんとん

黄金色をしていることから財宝にたとえられ、金運を呼ぶ意味が込められています。



●田作り

片口イワシを敷いて豊作となった田畑があったことから、五穀豊穡を願う意味が込められています。



●昆布巻

「喜ぶ」にかけて縁起を担ぎ、健康長寿を願う意味が込められています。



今年もバランスの良い食事を取り、心身共に健やかな一年にしましょう。

この写真は、昨年のお正月に提供したおせち料理の写真です。



いちご

祝い華 (和菓子)

梅型に押し抜きした
梅ちりめんご飯

かぶと金時人参の
あちら漬け
黒豆
数の子

紅白かまぼこ

手まり麩を
添えた
エビ煮付け

当院では、さっくりお餅という飲み込みやすいお餅を使用してお雑煮風も提供しています。
あん餅ではないですが、白味噌仕立てで讃岐のお雑煮風です。



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。

