

2022年

1月



栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

1月7日は七草粥の日

七草粥は、「春の七草」を入れて作るお粥です。旧年の厄をはらうために、新しい1年の健康を祈願し、七草粥を食べる由来があります。皆さんは、「春の七草」のそれぞれ意味を知っていますか？



●**せり（芹）**：競争や勝負ごとに「競り」勝つ
水辺の山菜で香りが良く、食欲増進になる



●**なずな（薺）**：なでることで汚れをはらう
別称はペンペン草と言われており、江戸時代にはポピュラーな食材



●**ごぎょう（御形）**：仏の体
別称は母子草と言われており、草餅の食材として利用され、風邪予防にも使われていた



●**はこべら（繁縷）**：子孫繁栄
目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった



●**ほとけのざ（仏の座）**：仏の安座
別称はタヒラコと言われており、タンポポに似ていて食物繊維が豊富である



●**すずな（菘）**：仏を呼ぶ鈴



●**すずしろ（蘿蔔）**：汚れのない清白



当院でも、1月7日に
七草粥・七草ご飯が出
ます！！

今月のレシピ



かぶとしらすの
あちら
(4人前)



かぶ	160g	A	砂糖	12g
にんじん	12g		酢	20g
塩	0.6g		薄口醤油	0.4g
しらす	12g			

- ① かぶとにんじんを1㎝幅ちょう切りにする。
- ② ①に塩を振り、しんなりするまで揉み込み1日漬け込む。
- ③ ②をよく揉んで絞る。
- ④ ③に調味料Aを入れ混ぜ合わせ、1日更に漬け込む。
- ⑤ 完成した④の中にしらすを入れ混ぜ合わせる。

※あちらは3日間かけて漬け込んで作ります。
当日作って食べられますが、漬けることで味がよくしみ込みます。

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。

