

給食だより冬号 vol.4

2025年1月1日
日比野病院栄養管理科

朝の冷えた空気が、気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年がスタートしました。新しい一年が、皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。



1月行事食

元旦 朝食 祝い膳・雑煮
元旦 昼食 ちらし寿司・おせち盛り合わせ
2日 朝食 雑煮
昼食 赤飯・鰯の照り焼き・茶碗蒸し・紅白なます
6日 七草(菜飯)
11日 鏡開き ぜんざい・漬物



七草粥とは

「春の七草」すべての種類が入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。

春の七草の紹介

名称	効能 (【 】は意味合い)
せり	【競り勝つ】 鉄分が多く、体内の血液量を増やす。
なずな	【撫でて汚れを取り除く】 熱を下げたり、尿を出やすくする。
ごぎょう	【御形(仏様)の体】 痰や咳に効果があり、喉の痛みもやわらげることから風邪予防に。
はこべら	【反映がはびこる=繁栄が広がる】 昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があり。
ほとけのざ	【仏様が落ち着いて座ってらっしゃる】 胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があるとのこと。
すずな	【神を呼ぶ鈴】 カブのことで胃腸を整え、消化を促進する。しもやけやそばかすにも効果があり。
すずしろ	【汚れのない清白】 大根を指し、消化を助け、風邪予防や美肌効果あり。



お正月レシピ

かぶなます

(材料：一人分)

- ・かぶ…80g ・人参…5g
- ☆酢…5g ☆薄口醤油…1g
- ☆砂糖…3g ☆だし汁…2g
- ☆ゆず果汁…適量
- ・ゆず皮…適量

(作り方)

- ① かぶ、人参はいちよう切りにする。
- ② ①を柔らかくゆでた後、絞る。
- ③ ②に合わせた☆を加え、和える。
- ④ 器に盛り、ゆず皮を天盛りする。

2月行事食

節分 (3日)

巻き寿司・いわしの団子汁

バレンタイン (14日)

チョコレートケーキ

3月行事食

ひな祭 (3日)

ちらし寿司・ひなあられ

春分の日 (20日)

五目御飯・天ぷら・ぼたもち

(参考資料：「Wikipedia より」)