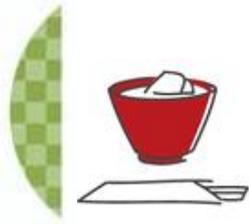


# 給食だより冬号 vol.4

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、人参はいちょう切りにする。
- 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」)