

1月の栄養メモ



明けましておめでとうございます。
今年も皆さまに美味しいお食事を提供
できるよう努めます。
本年も、よろしくお願いいたします。

あけまして
おめでとう!



☆お正月料理のご紹介☆



【おせち料理】

正月を祝う縁起物の料理。年神(稲の豊作をもたらす)を迎える間は、煮炊きなどを慎み、料理をつくる人が骨休めできるようにとの意味もあり、冷めても美味しい料理が工夫されています。



【お雑煮】

年神に供えた食べ物を煮て食べたことに由来します。ハシの日の食べ物である餅を食べ、1年間丈夫に過ごせるように願い、新年を祝う。

【春の七草】

正月7日の朝に七草を食べて、無病息災を願う風習のこと。正月疲れに、ビタミン・ミネラルの補給効果もあり。



【鏡開き】

お正月の間に年神が宿っていた鏡餅を食べ、1年の無病息災を願います。日野病院では、12日の昼食に、お汁粉をご用意します!

