



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

年末年始はどのように過ごされましたか？忘年会や、クリスマス会におせち料理と暴飲暴食になりがちです。生活習慣を元に戻して今年も元気に過ごしましょう！！

1月はその年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。毎日の食生活を大切にし食文化を楽しみましょう！！

1月1日 おせち料理

<伊達巻>

昔の本(巻物)に似ているので勉強ができるように願います。



<昆布巻>

「よろこぶ」の語呂合わせ。巻きは「結ぶ」を意味し、不老長寿を願います。



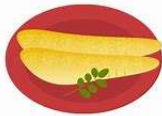
<えび>

エビのように腰が曲がるまで長生きできるように願います。



<数の子>

数多くの卵がついていることから子孫繁栄を願います。



<紅白なます>

大根とにんじんは土に根を張ることから家族の土台を築くことを願います。



<きんとん>

黄金色に輝く財宝に例えて豊かな一年を願います。



1月7日 七草がゆ

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします。



1月11日 鏡開き

お正月に神様にお供えしたお餅をおしるこやお雑煮にします。鏡餅を食べることで「歯止め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



1月15日 小正月

小豆をふんだんに使った小豆粥を食べます。その鮮やかな赤色が邪気を払い、福を呼び込むと言われています。



1月20日~2月3日 大寒

大寒の食べ物で縁起が良いものは「卵」です。「寒卵」と呼ばれるこの時期の卵を食べると健康や風水的に縁起が良いといわれています。
(黄色=金運の色)

