

# 栄養科だより ~しろやま食堂~

※栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていただけるよう、旬の食材をとり入れた『行事食』や『彩り定食』を提供しています。

令和2年1月発行  
発行元 栄養科

## ○12月~1月の行事食



12月25日夕食

<献立>

- エビピラフ
- フライドチキン
- キャベツのトマト煮
- レタスサラダ
- イチゴケーキ



エネルギー:706kcal  
塩分:1.4g

12月31日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- えびの天ぷら
- 菜の花の卵炒め
- ブロッコリーサラダ
- 年越しそば

エネルギー:645kcal  
塩分:1.9g



## ○年越しそばの起源は？

年越しそばは江戸時代から庶民の間で定着していたと言われ、起源については諸説あります。今回はその中から3つ有力な説を紹介します。

- 1.鎌倉時代に年の瀬を越せない町人にそば餅を振る舞ったところ、翌年から運気が向いてきたため大晦日にそばを食べる習わしが生じた。
- 2.そば切りは長く細くのばすので、延命長寿や身代が長く細く伸びるように願ってそばを食べた。
- 3.逆にそばは他の麺類より切れやすいので、旧年の苦労や厄災をばっさり切り捨てようと「縁切りそば」、「年越しそば」として食べた。





### 1月1日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- 祝焼膳
- 冬瓜と菜の花かにあん
- 紅白なます
- 春菊の清汁

エネルギー:617kcal

塩分:3.1g



### 1月1日夕食

<献立>

- 赤飯
- しいたけ肉詰
- かぶとえびのくず煮
- 白和え
- みかん

エネルギー:571kcal

塩分:2.0g



### 1月2日昼食

<献立>

- ご飯 150g
- 鶏山椒照り焼き
- 祝膳(煮しめ)
- 胡瓜とワカメの酢の物
- おかか和え

エネルギー:582kcal

塩分:2.1g



## ◎「おせち料理」の意味と由来

元旦や五節句などの節日(せちにち)を祝うため、神様にお供えて食べるものを「御節供(おせちく)」と呼んでいました。この行事が江戸時代に庶民に広まると、一年の節日で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。使われている食材には、縁起物や様々な願いが込められています。

☆鯛(たい) … 「めでたい」にかけて欠かせない縁起物です。

☆えび … えびのように腰が曲がるまで長生きすることを願っています。

☆煮しめ … 色々な食材が入っており、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味があります。

