



栄養課だより

2022.1
Vol.8

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

みなさまにとって2022年が笑顔あふれる一年となりますように。



1月の行事食

1月の行事食では、散らし寿司・天ぶら3種盛り・さつま汁・お汁粉を提供させていただきました！新鮮なマグロはとても喜ばれました☆

～郷土料理紹介～

鹿児島県 「さつま汁」

さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具だくさん味噌汁。江戸時代の薩摩では、武士たちの士気を高めるために「薩摩鶏」を戦わせる闘鶏が盛んに行われていました。その闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込み、味噌汁として食べたのがさつま汁の始まりといわれています。入れる具材や味付けは季節や家庭によって異なりますが、具だくさんで身体が温まるため寒い冬によく食べられているそう。親から子へと受け継がれ、若い世代にも人気の献立。



おせち特集

おせち料理は美味しいだけでなく、一つ一つに願いが込められています。今回は主なおせち料理に込められる意味や願いについてご紹介します。

黒豆



黒豆は「まめに働けるように」といった勤勉や健康を祈願した縁起物。地域によっては豆にシワが出るように煮て長寿を願い、いただきます。

伊達巻き



伊達巻きは卵とはんぺんから作られる柔らかく甘い食べ物。巻いた形状が巻物を連想させることから、学業成就の願いが込められています。

数の子



数の子はニシンの卵を調理したもので、卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物。ニシン＝二親にかけて両親の健康や長寿も祈願されています。

海老



海老は茹でると腰が曲がることから、「腰が曲がるほど長生きをする」という長寿祈願が込められています。また飛び出した目を「めでたし」と表します。

昆布まき



昆布巻きは魚などを昆布で巻いた料理。「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起が良い食べ物です。不老長寿や子孫繁栄の願いが込められています。

栗きんとん



きんとんは漢字で金団と書き、またその黄金色から金運上昇の願いが込められています。さらに栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起の良い食べ物です。

紅白かまぼこ



かまぼこは半月の形が日の出に見えるため、新年のお祝いにふさわしい食材とされています。紅は「慶び」「魔よけ」、白は「神聖」「清浄」を表します。

田作り



田作りは片ロイワシの稚魚を調理したもので、かつてイワシを刻んで肥料とした田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を祈願する意味があります。

七草がゆ



日本では1月7日、人日の節句の日に「七草がゆ」を食べる習慣があります。七草がゆは「春の七草」と呼ばれる具材を刻んで入れたお粥のこと。年末年始のご馳走で疲れた胃を労り、冬に不足しがちな栄養素を補ってくれます。新年に節句料理を食べることで一年の無病息災を願う行事食、みなさんもこの滋養ある七草がゆを食べて、2022年を健康に過ごしてください。

～春の七草～

せり・なずな
ごぎょう・はこべら
ほとけのざ
すずな・すずしろ

