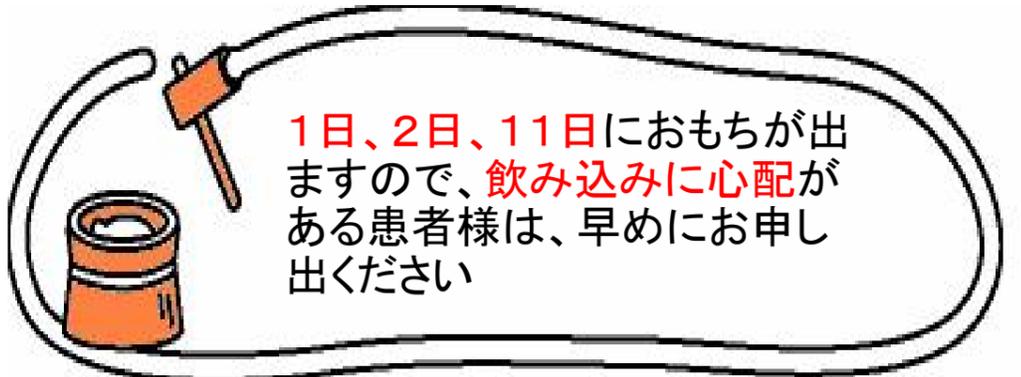


あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。  
皆様に喜んでいただけるよう、栄養  
課一同、よりいっそう努力してまい  
ります。



1日、2日、11日におもちが  
出ますので、飲み込みに心配が  
ある患者様は、早めにお申し  
出ください

# 行事食の紹介

当院では、日本の行事・風習にあわせ、献立に取り入れお食事を提供しています。

**おせち料理の意味**

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」  
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」  
数の子／「子孫繁栄」  
たい／「めで“たい”」  
1日の夕食に、真空高圧調理で骨まで柔  
らかく調理した“たい”がでます。骨を食  
べてしまっても、口の中で崩れるので刺さ  
る心配がありません。

当院で誕生日を迎える患者様  
に、お花と誕生カードをプレゼ  
ントしています。なお、ごはん  
の方は夕食がお赤飯になります。  
す。



今月は**1月8日**  
におこないま  
す。(通常月は  
1日です)



## 1月7日は“七草がゆ”



「七草粥」の風習は  
いつからあるの?

今から、1,200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり、  
宮中で行われ、その後、宮廷貴族の間で行われていたものが、  
庶民にまで広まりました。

どうして「七草粥」  
を食べるの?

草木が萌え出した証ともいえる七草の若菜、それが入った  
七草粥を食べると、お正月の間、ごちそう続きで疲れた胃腸を  
休める効果があります。  
現在も日本全国で行われ、1月7日が近づくと、八百屋さんの  
店頭には、きれいにセットされた「七草のバック詰め」が並びます。

## 1月11日“鏡開き”

鏡もちは、神々にお供えする尊  
いもの。この1年の無病息災を  
願ひ、雑煮や汁粉などにして食  
べることです。

# “七草” いえますか?

春の七草

