

あけましておめでとうございます

皆様に満足していただけるよう
より一層努力していきます！

おせち料理で一年の
健康を願いましょう☆

おせちとは、『御節供』の略。
おせち料理は、季節の節目の日に神様に供える料理のこと。
やがて、正月の料理のみを指すようになりました。



一の重

《祝い肴を入れる》

- ・数の子: 子孫繁栄の意味
- ・ごまめ(田作): 豊作を願う
- ・黒豆: まめに暮らすように
- ・昆布巻き: 喜ぶに通じる

二の重

《口取り(オードブル)》

- ・蒲鉾(紅白): 新しい門出を祝う
- ・金団: お金が貯まるように
- ・伊達巻: 仲睦まじいことを願う



三の重

《海の幸を入れる》

- ・海老: 長寿を願う
- ・鯛: 目出度いに通じる縁起物
- ・鮑: 永続を願う



与の重

《山の幸を入れる》



家で作る場合は、
四段重とされていますが、
正式には五段重だそうです。
五段重の五の段は、
将来、この重を満たす
ことができるようにとの
期待感を込めて空にする
そうです。

今月の行事食

- 1日 おせち料理
- 7日 七草粥
- 8日 誕生日祝食
- 11日 鏡開き(お汁粉)

※食種によって異なります

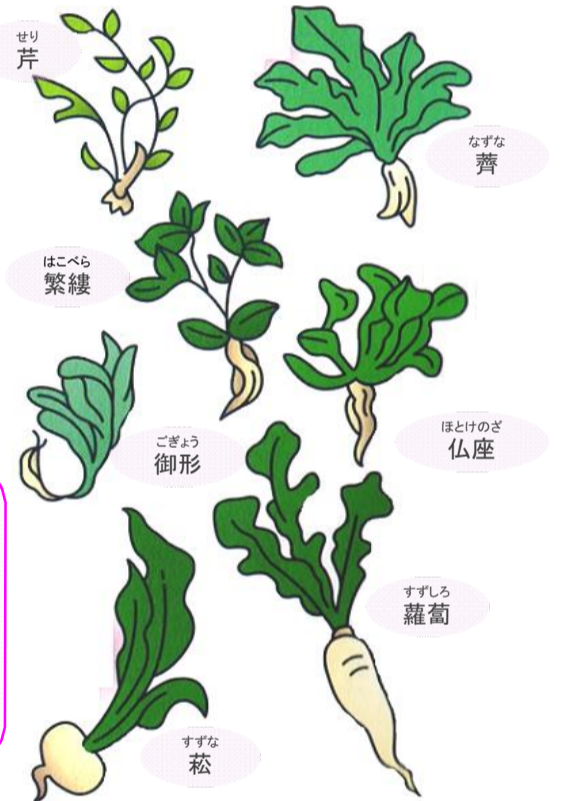


七草粥で正月の
ご馳走に疲れた
胃を休ませま
しょう！

7日は人日の節句。
江戸時代に七草を食べ
る風習が確立されました。

実際に春の七草には胃を
休めるのに効果的な成分
が含まれています！
みなさんは、下の漢字、
読めますか??

春の七草



芹

・鉄分を多く含み血を増やす

薺

・高血圧予防効果あり

御形

・咳止め、胃炎の沈静化する

繁縷

・ビタミン、たんぱく質を含む

仏座

・整腸作用を持つ

松

・カルシウムを多く含み抵抗力アップさせる

蘿蔔

・ジアスターゼを含み消化を助ける

この記事に関する問い合わせは
内線3200まで