



# 栄養だより vol.12



2021年12月  
栄養部

## イベントメニュー(2021年9月前半～11月前半)

### 9月23日 秋分の日

#### 【献立】

- ・魚のかば焼
- ・ゆかり和え
- ・さつま芋のレモン煮
- ・すまし汁
- ・ぼた餅



### 10月14日 開学記念日

#### 【献立】

- ・ちらし寿司
- ・魚の照り焼き
- ・焼売
- ・人参の甘煮
- ・すまし汁
- ・フルーツ(ぶどう)



### 11月3日 文化の日

#### 【献立】

- ・きのこご飯
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・大根おろし
- ・ブロッコリーソテー
- ・すまし汁
- ・フルーツ(柿)



#### <患者の声(一部抜粋)>

- ・ご飯の量が多い。術後と身体も動かしてはず、食欲がないなかでの量として多すぎる。

対策: 治療上問題がなければ、食事の提供量の調整が可能です。

ご入院中、食事についてお困りのことがございましたら病棟スタッフまでお声掛けください。ご対応させていただきます。



## 日本の行事食、どんな意味があるか知っていますか？

2021年も残すところあと僅か。クリスマスに大晦日、お正月と、行事が盛りだくさんですね。季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられているのだとか。これから迎える行事食について、いくつかご紹介します！

### 大晦日(年越しそば)

一年間の穢れや罪を新年の豊作を年神様に願う行事。そばは、細く長く伸びるため縁起が良いとされ、寿命が延び、長く幸せに、そばからかきこむなどの様々ないわれがある。

### 正月(おせち料理)

お節とは「御節供(おせちく)」の略。御節供は、正月を含む5つの節句すべての祝儀料理を指していましたが、現在の日本では正月重詰料理を呼んでいます。この原型は、江戸時代までに完成し、今日まで伝えられています。

### 人日(七草粥)

無病息災を祈って食べる七草粥。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われました。正月の疲れが出始めた、胃腸の回復にもちょうどよい食べ物です。

栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください