



令和8年1月

栄養だより

特別養護老人ホーム

悠久の宿



お雑煮とは

一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、主に正月などハレの日に食べられます。北海道の雑煮は地域や家庭によって違いがあり、すましや味噌味、具も鮭やイクラなど海の幸を使用する家庭もあります。

新しい年が始まりました。

おせちには、無病息災や長寿を願う意味が込められています。黒豆は“まめに働くように”、昆布巻きは“よろこぶ”など、ひとつひとつに願いが込められています。食事を通して、季節の移ろいを感じながら、食べる楽しみを味わっていただけるよう、工夫していきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

◆ 七草粥とは

1月7日（人日【じんじつ】の節句）は1年の無病息災を祈る行事が行われ、この日の朝に七草粥を食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。また、七草粥には年末年始でごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるという役割もあります。

◆ 春の七草と意味

- ・ 芹：「競り勝つ」= 勝負運アップ、香りで食欲増進
- ・ なづな：「ぺんぺん草」= 無病息災、体調を整える
- ・ ごぎょう：仏の姿に似てる= 邪気を払う、咳止め効果
- ・ はこべら：「繁栄」= 家庭円満、ビタミン豊富
- ・ ほとけのざ：安定・健康を願う、胃腸にやさしい
- ・ すずな= 蕎麦：神を呼ぶ鈴= 消化促進、ビタミンC豊富
- ・ すずしろ= 大根：清らかさの象徴= 胃腸を整える、風邪予防



◆ 七草粥の味付け、七草が手に入らなかったら…

七草粥は「塩だけ」のシンプルな味付けが基本ですが、他の味付け方法もあります。

- ・ 和風だしを加えてうま味をプラスする
- ・ 中華だし、ごま油を入れて中華風に
- ・ 餅やかまばこなどを加え、彩りやボリュームをアップ



七草が手に入らなかった時の代用野菜として、小松菜、ほうれん草、水菜、三つ葉、白菜、ネギなどがあげられます。

