



栄養課だよ

長野赤十字病院 栄養課

令和8年 冬号

1月のお楽しみ献立



〈七草がゆ〉 7日（水）朝食 主食が全粥の方におつけします。
（主食が米飯や制限のある方にはつきません。）

〈お楽しみ献立〉20日（火）昼食「豚肉の角煮、菜の花なめ茸かけ
豆乳ドーナツ他」常食他

21日（水）昼食「金目鯛と野菜の盛り合わせ、菜の花長芋かけ
白桃のタルト他」軟菜他

〈お楽しみ献立〉27日（火）昼食「サムゲタン、チョレギサラダ、ナムル風和え物他」常食他



1月の様々な行事と行事食



1月は日本の旧暦では「睦月」と言います。親戚や友人がお互いに行ききし「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年に健康や幸運を願って様々な行事も行われます。いつになく行事食が身近に感じられる月です。

おせち料理

お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれの食材に願いが込められていて**1年の幸福**を願います。



お雑煮

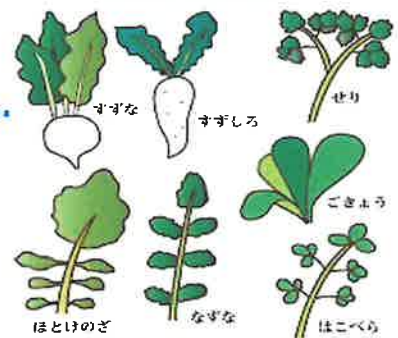
餅は「力」や「長寿」を象徴し、**1年の健康や円満**を願います。地域・家庭によりいろいろな作り方（具や味付け等）があります。



七草がゆ（1月7日）

消化を助けてくれる**春の七草がゆ**を食べ、お正月で弱った胃を休めて1年間の健康を祈ります。

＜春の七草＞



鏡開き（1月11日）

鏡餅を下げ、お汁粉や雑煮にして**無病息災**を願います。包丁を使わずに木槌や手でたたいて「**開き**」ます。



成人の日

（1月の第2月曜日）

新成人は大人になったことを自覚し、周りの人は新しく**大人の仲間入り**をした人をお祝いする日です。国民の祝日になっています。



小正月（1月15日）

正月を締めくくり、1年の**五穀豊穡**を願う行事や正月飾りや書初めを焼く「**どんど焼き**」などが行われます。

