



新年あけましておめでとうございます。

神戸垂水ちどりの職員が運営する食事サービス委員より『ちどりごはん』5号をお届けします。身体の中からポカポカになって、寒い冬を乗り切りましょう。今年も、皆様にとって良い一年になりますように食事サービス委員一同心より願っております。食事に関して、疑問・ご意見等ございましたら、栄養士や各ユニットの食事サービス委員にお声掛けください。



いい口の日 1月19日

1 (い)、1 (い)、9 (く)、ちと読む語呂合わせから、花王株式会社が1月19日を「いい口の日」に制定したそうです。年齢やストレスを感じると唾液の分泌量が減って口の中のトラブルが起きやすくなります。歯だけでなく口の中全体を健康な状態に保つことの大切さを意識することを目的としています。食事の前の「パタカラ体操」はお勧めですよ。

無病息災を願って食べる「春の七草」

「春の七草」は、1月7日の人日の節句に食べる七草粥に使われる七種類の野草のことを指しています。

平安時代に四辻の左大臣が詠んだ短歌「せりなずな 御形はこべら 仏の座 ずずなすずしろ これぞ七草」が由来とされています。

それぞれの特徴を紹介しましょう。

- ・セリ (芹) 名前の由来は、競い合うように生えることから。この名前に「(競争に) 競い勝つ」という意味がこめられています。
 - ・ナズナ (薺) ペンペン草とも呼ばれるナズナ。「なでて汚れを取り除く」という意味があるそうです。解熱や利尿作用があるとされています。
 - ・ゴギョウ (御形) ゴギョウとは「人形」のこと。これは、「仏のからだ」を表し、縁起物とされています。
 - ・ハコベラ (繁縷) 「繁栄がはびこる」ことから、こちらも縁起物。腹痛や歯槽膿漏の薬として使用されていた植物です。
 - ・ホトケノザ (仏の座) 仏様が座っている座のように葉がつくのでこの名前と呼ばれました。黄色い花を咲かせます。胃を健康にし、整腸作用があるとされています。
 - ・スズナ (菘) スズナはかぶのことです。神を呼ぶ鈴に見立てられたことから「鈴菜」と書くこともあるそうです。消化を促進し、便秘解消の作用があるとされています。
 - ・スズシロ (蘿蔔) スズシロは大根のこと。「汚れの清白」を意味します。風邪予防に最適とされています。
- 七草粥を食べて、一年の無病息災を祈りましょう。



～身体の芯からポカポカに簡単シナモン生姜湯～

- ◎材料 (2人分) ◎
- シナモン粉末 小さじ 1/3
 - 生姜粉末 小さじ 1
 - ハチミツ 適量

【作り方】
 材料をマグカップに入れて
 お湯を 150～200 cc 注げば 出来上がり！
 全身の血流を促進して身体を効率よく温め、
 腎臓の働きを活性化させます。ユニットでお試しくささいね。



今後の行事食の予定

- 1月1日 元旦(おせち料理)
- 1月7日 七草粥(朝)
- 1月15日 小正月(朝:小豆粥)
- 2月2日 節分(巻き寿司)
- *節分は“立春の前日”なので来年は2月2日です。35年ぶりだそうです。
- 2月14日 ヴァレンタインデー
- 3月3日 ひなまつり

その他、随時ライブキッチン、「寿司の日」などのイベントがございます。楽しみにしててください。

