

栄養部通信

平成28年
3月号

旭川圭泉会病院栄養部



1日(火) ふくろう ケーキバイキング
3日(木) ひな祭り A食
のり巻き・いなり寿司
B食
甘納豆入り赤飯



7日(月) ひまわり ケーキバイキング



11日(金) ことぶき3階
ラーメンバイキング



28日(月) ことぶき通所
井ぶりものバイキング

※食種・形態によって異なります。

はまぐり

ハマグリは古くから伝わるひな祭りの代表的なお祝い料理です。

その由来は、ハマグリの二枚の貝は対になっている者同士しか合わず、そこから良い夫婦の象徴とされ将来、女の子がよい相手と結ばれ、良き夫婦となって幸せになれるように… という願いからだそうです。

ハマグリのお吸い物には、こんな願いがこめられているのです。

親が子を思う気持ちが風習となり、今でも残って大切にされています。

アンチエイジング

★★良質なタンパク質★★

肌荒れや美容に欠かせないものといえばビタミンというイメージがありますが、炭水化物やタンパク質もバランスよく摂取する必要があります。特にタンパク質を摂るのは大事です。

- ・ 痩せやすい体質になる
- ・ 肌のハリが出てくる
- ・ 抵抗力がアップする

食材選びのポイント

- 牛肉、豚肉、鶏肉全般
- 魚介類
- たまご
- 大豆製品
- 牛乳や乳製品

肉や魚はメインディッシュで、朝食や間食でチーズやヨーグルトなどの乳製品を摂るようにすると良いでしょう。

世界の料理

◇オーストラリア



～ミートパイ～

オーストラリアを代表する食べ物の一つで、昼食やお腹がすいたときにスナックとして食べたり、パーティーでも人気です。

ミートパイを食べる時に絶対かかせないものはトマトソースです。オーストラリア人にとってトマトソースをかけないでミートパイを食べることは日本人がお刺身を正油やわさびなしで食べることと同じだそうです。

自分で作るには色々手間がかかるため食べる機会は少ないですが、お店で見かけた時など1度食べてみてはいかがでしょうか。

メッセージカードの紹介

当院では行事食を年24回実施しています。ひなまつり、こどもの日、敬老の日、クリスマス等にはお食事を楽しんでいただけるようにメッセージカードを添えて提供しています。



ひなまつり

ひなまつりに飾る菱餅の、ピンクは「魔よけ」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」の意味があると言われており、親が子の健康を願う気持ちが込められています。

楽しんで食べて下さい。
栄養部一同



こどもの日

5月5日は「端午の節句」とも言われ、昔は菖蒲(しょうぶ)湯に入り健康と厄除けを願いました。現代でもこの日に菖蒲湯に入ると、暑い夏を丈夫に過ごすことができると信じられています。

お祝いのお食事食べて、健康を願いましょう。
栄養部一同



敬老の日

「敬老の日」は老人を敬い感謝し、長寿をお祝いする日です。「母の日」や「父の日」は外国からやってきた記念日ですが、「敬老の日」は日本にしかないそうです。

健康、長寿を願うお食事を作りましょう。

楽しんで食べて下さい。
栄養部一同



クリスマス

日本にクリスマスがやってきたのは1552年(室町時代)。周防の国(現在の山口県)にきた宣教師フランシスコ・ザビエルがミサを行ったことが始まりと言われています。

本日はクリスマスをお祝いするお食事です。楽しんで食べてください。
栄養部一同

