

# おやまだ給食だより

2022年1月号

謹賀新年

## ～七草粥について～

1月7日に七草粥を食べる習慣は江戸時代に広まりました。七草には、それぞれ意味が込められており、健康を促す効果が期待されていて無病息災・長寿健康を祈って食べられています。



2022年は寅年



すずしろ(大根)  
意味:「汚れない清白」  
効果:風邪予防



せり  
意味:勝負に「競り」勝つ  
効果:解熱作用、利尿作用  
整腸作用、食欲増進、血圧  
降下作用など

すずな(かぶ)  
意味:神を呼ぶ鈴  
効果:消化促進など



### 「春の七草」 意味と効果

なずな(ぺんぺん草)  
意味:「撫でることで汚れを取り除く」  
効果:解毒作用、利尿作用止血  
作用、胃腸障害やむくみなど



ほとけのざ  
(コオニタビラコ)  
意味:仏の安座  
効果:胃の健康を促す  
歯痛や食欲増進など



ごぎょう (ハハコグサ)  
意味:仏の体  
効果:咳や痰、のどの痛みなど



はこべ (ハコベラ)  
意味:「繁栄がはびこる」  
効果:胃炎や歯槽膿漏など



今年もよろしくお願い致します



## 12月の行事食のご紹介



みぞれ鍋

冬至

クリスマス

御一日献立

豚肉の味噌鍋



1月の行事食

1日: 元旦

10日: 成人の日

20日: 豚肉の味噌鍋



## 栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。