

# おやまだ給食だより 謹賀新年



2023年1月号

今年もよろしくお願ひ致します。

## 雑煮について

### 雑煮の由来

室町時代の武家社会の中で、具材になぞらえて「名(菜)を持ち(餅)あげる」という意味から、縁起が良い食べ物としてお正月に限らず、おめでたい席で食べられていたことがはじまりと言われています。餅や肉、野菜などを雑多にして煮ることが、「雑煮」と呼ばれるようになった由来です。やがてお雑煮は江戸時代の参勤交代によって全国に広まりました。

### 関西と関東の雑煮の違い

**関東** = だし→昆布や鰹節でだしを取り醤油で味付けをしたすまし仕立て

具材→ かまぼこ、鶏肉、三つ葉、大根、人参、小松菜など具材をあまり入れずにシンプルであっさりが特徴



餅の形→焼いた角餅



**関西** = だし→白みそ仕立ての濃厚な汁

具材→細い大根、金時人参、里芋など

餅の形→煮た丸餅



### 角餅・丸餅の境目



分岐点は岐阜県の関ヶ原と言われています！  
ただし例外としてつきたての餅を食べる習慣のある岩手県は丸餅が主流だそうです。

### 三重県のお雑煮

三重県は東西の真ん中あたりなので色々な地域の文化が混在しているので三重県内でも雑煮の種類が違います。

北勢・伊賀北部  
南勢・東紀州  
すまし汁

中勢・伊賀南部  
味噌

鳥羽市周辺  
小豆汁

### 餅の形

南勢志摩・伊賀  
丸餅



その他  
角餅



## 12月の行事食のご紹介

デイお楽しみ食

御一日献立

冬至

クリスマス



1月の行事食は？

1日 元旦

9日 成人の日

17日 みぞれ鍋

### 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。