

# 栄養科だより ~No.38~

当院では、年に12回程度の行事食を実施しております。  
今回は2月実施の『節分』、『バレンタイン』、  
3月実施の『ひなまつり』メニューを  
紹介させていただきます。

## 節分

H31.2.2(土)実施

~メニュー~

- ・ほっけの塩焼き
- ・五目豆
- ・漬物
- ・味噌汁

節分といえば「鬼は外！福は内！」と言いながら鬼に向かって豆まきを行う風習があります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式として行われるようになったそうです。

邪気を払った豆は福豆と呼ばれ、福を年の数だけ食べることで次の年も健康に過ごせますようにと願うそうです。当院では豆を使ったメニューとして五目豆を提供しました。



大豆、大根、人参、印元、  
などが入った五目豆で  
す。

## バレンタイン

H31.2.14(木)実施

~メニュー~

- ・生揚げのそぼろかけ
- ・ゴマ酢和え
- ・漬物
- ・ハートのチョコプリン

バレンタインデーは2月14日に祝われ、世界各地でカップルの愛の誓いの日とされており、日本ではチョコレートを贈り愛を伝えるということが一般化されています。

蓋を開けるとハート形のチョコプリンを今回は提供しました。



# ひなまつり

H31.3.3(日)実施

～メニュー～

- ・散らし寿司(粥食: 鮭の照焼)
- ・かにあんかけ
- ・菜の花の辛子和え
- ・さくら餅風デザート

ひなまつりは日本において、女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。雛人形に桜や橘などの木々を飾り、ひなあられや菱餅など供え、ちらし寿司などの飲食を楽しみます。

