

2023年  
1月

# 通所リハビリ 給食だよ!

2022年12月  
山形ロイヤル病院 栄養科

19日・20日に  
パフェ作りを行いました



2022年も残り僅かとなりました。  
この1年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか。  
来年もより良い1年となりますように。  
今後とも宜しくお願いします。

## 1月7日は五節句のひとつ、七草の節句

1月7日の朝に無病息災を願って、春の七草の  
入ったお粥を食する風習があります。

現在ではお正月で弱った胃腸を栄養が多い七草で  
回復させるという意味合いも込められています。

## 一方寒い地域では・・・

春の新芽がまだ芽吹かない寒い地域では、七草粥の  
代わりに納豆や根菜、こんにゃくなどの具材を入れた  
「納豆汁」をいただく地域もあります。

昔は食材が不足する冬を乗り越えるための保存食  
として、納豆を作っていたそうです。

雪に閉ざされる地域では、貴重なたんぱく源として  
重宝されていたため、納豆汁が生まれたのではないかと  
言われています。

当院でも1月7日に納豆汁を提供する予定ですので、  
お楽しみに!



コーヒーゼリーが  
ほろ苦く、食べやすい  
と好評でした!



材料は・・・

- ・コーンフレーク
- ・コーヒーゼリー
- ・スポンジケーキ
- ・ホイップクリーム
- ・バナナ
- ・クリスタルシュガー  
になっています!

## 1月の行事食

- 4日(水) 「おせち3点盛り」
- 7日(土) 「納豆汁」

