



風の便り 2月号



啓心会病院 栄養科発行

★今月の栄養便《～栄養科が取り組んでいる業務～》

栄養科では、毎食『検食』を行い、味付け、分量、温度、彩り等のチェックをしています。検食を行うことで、よりおいしい食事を提供するための改善点を見つけ、栄養士・調理師・調理員でミーティングを行っております。

栄養士が病棟・病室をを伺った際は、皆様のお声をお聞かせ下さい。

★これ知っときたい栄養メモ《～節分～》

節分（せつぶん）

各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことですので、季節を分けることを意味しています。

豆まきをするのは立春の前日です。

炒った大豆を撒き、蒔かれた豆を、自分の年齢（数え年）の数だけ食べます。

また、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願います。

恵方巻（えほうまき）

関西ではこの日の夜にその年の恵方（今年は南南東）を向いて太巻（恵方巻ともいう）を丸嚙りすると、その年一年に幸福が訪れるとの言い伝え。

巻き寿司を使うのは、「福を巻き込む」からで、丸かじりする理由は「縁を切らないために包丁を入れない」という意味が込められています。

「福を逃がさないため」に、最初の一口を食べ終わるまでは口をきいてはいけない、もしくは、一本食べ終わるまで口をきいてはいけないとされることが多いのですが、家族揃って同じ方向を向いて黙って太巻を丸かじりは・・・。

いろいろな具を使うと栄養のバランスも良くなります。楽しんで食べましょう。