

えいよう 栄養だより



2月号

今月の果物
でこぼん



～八尾の郷土食～ 節分（せつぶん）

2月3日は節分です

「節分」は「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。

特に現在は、立春の前日（2月3日）を「節分」と言い、各地で豆をまいて悪疫退散や招福の行事が行われます。

今月は、八尾地域に古くから伝わる節分の日の郷土食を紹介します。



節分の日のごちそう

メニュー：麦めし・塩いわし・みそ汁



☆麦めし

米と麦は半々に“節約を大切に”という意味をこめて炊かれたとされています。

☆塩いわし

節約と長く保存できる食材として用いられた。

☆干しかぶらのみそ汁

干しかぶら、油あげ、豆腐、ねぎの入ったみそ汁。干しかぶらは、生のかぶらにない食感が楽しめます。

風習

☆豆まき

豆を炒って、戸主が「鬼は外、福は内」と各部屋にまき、子どもは喜んで拾って食べた。健康で1年中過ごせると言われた。

☆いわし

頭をひいらぎの枝にさし、家の門にとりつけ、魔よけとした。



参考図書：伝えたい八尾の郷土食「太陽と雨と土のめぐみ」

～みそ汁の具のいわれ～

☆干しかぶら…干しかぶらのように、しわがよるまで長生きできるようにとの願いをこめて。



☆あげ…身体の油分、かさかさにならないように。
☆豆腐…肉のかわり

＜恵方巻き＞

今日では、節分行事として定着しつつある太巻きえほうの丸かじり。起源は定かではありませんが大阪商人による商売繁盛の祈願事として始まったという説があります。



栄養ニュース

＜1月の行事食＞

*お正月（1～2日）

おせち料理にかかせない黒豆や昆布巻、栗きんとん、2日にはあなごのバラ寿司や柿なますなどをご用意させていただきました。

*ふるさと八尾の日（7日）

七草を混ぜ込んだ菜めし、冬野菜や豆腐をたっぷり使った八尾の郷土料理「けんちゃ」をご用意させていただきました。



菜めし
卵焼きのあんかけ
けんちゃ
もやしの和風和え
みかん

＜2月の行事食＞

*ふるさと八尾の日（3日）

節分にちなんで、太巻き寿司やいわしの塩焼き、郷土料理「かぶらの味噌汁」などをお出しする予定です。



*バレンタイン（14日）

クリームシチューやハート型のデザートをご用意させていただく予定です。



管理栄養士による 食事相談を行っています

★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、できるだけわかりやすくお話しするように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を行っています。

…第1・3金曜日
13:30～15:00

…第2・4・5木曜日
13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

（ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。）