

令和 6年 3月号

# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 44 号

3月行事予定

1(金) ひな祭り行事食

海苔巻き・いなり寿司

19(火) 春分の日

錦糸シュウマイ・おはぎ

28(木) 選択メニューの日

A: オムライス

B: とんかつとじ煮

C: あずき粥・親子煮



## ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に祝う女の子の節句です。桃の花が美しい季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りでは、人形が身代わりになり、子供に災いが降りかからないようにという家族の願いや、人生の幸福が得られるようにという温かい気持ちを込めて人形を飾るようになりました。



## 第5回 お食事のお話し

### 低残渣食について

低残渣食とは・・・胃腸に負担をかけないように調節したお食事のことです。食物繊維、脂質の多い物・刺激の強い物・極端に冷たい物などを控えます。食事療法が適用される主な疾患は、吸収不良症候群、クローン病、潰瘍性大腸炎などの炎症性疾患があります。

### 食事のポイント

① 脂質の少ない食品を選ぶ

→市販されている洋菓子やスナック菓子などは脂質が多いため避けましょう。

② 調理に使う油を控える

→油を使って調理する工程は出来るだけ減らし、電子レンジなどを活用すると良いでしょう。

③ 食物繊維を断つように調理する

→食物繊維を断ち切るようにカットする事が大切です。すりおろす、裏ごす、くたくたになるまで煮込むなどの調理法も有効になります。

知らなかった!

## 食べ物の豆知識



「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは?

### ぼたもち

ぼたもちは漢字で「牡丹餅」と書きます。

牡丹は春に咲く花で、おはぎと同様にあんこの小豆を牡丹の花に見立てているのです。

つまり「ぼたもち」は春に食べる餅菓子なのです。

春に食べられる「ぼたもち」は基本こしあんで作られます。



### おはぎ

おはぎは漢字で「お萩」と書きます。

萩とは秋に咲く花で、あんこをこの萩に見立てたお菓子ということで「おはぎ」と名付けられました。

つまり「おはぎ」は秋に食べる餅菓子なのです。

秋に食べられる「おはぎ」は、小豆が秋に収穫されるため香りも良く、皮も柔らかいので基本粒あんで作られます。



## 2月の選択メニュー

2月28日(水)の昼食は選択メニューでした。みなさんに「おいしい!」の声をいただき、栄養科一同大変嬉しく思っています。

### A 天ぷら



### B 豚丼



今月もお楽しみに!

段々と日が出ている時間も長くなり、少しずつ春の訪れを感じます。寒暖差で風邪を引きやすい時期です。体調には十分お気を付けください。

平田