



令和5年1月1日

第371号

編集  
至誠堂総合病院  
栄養科

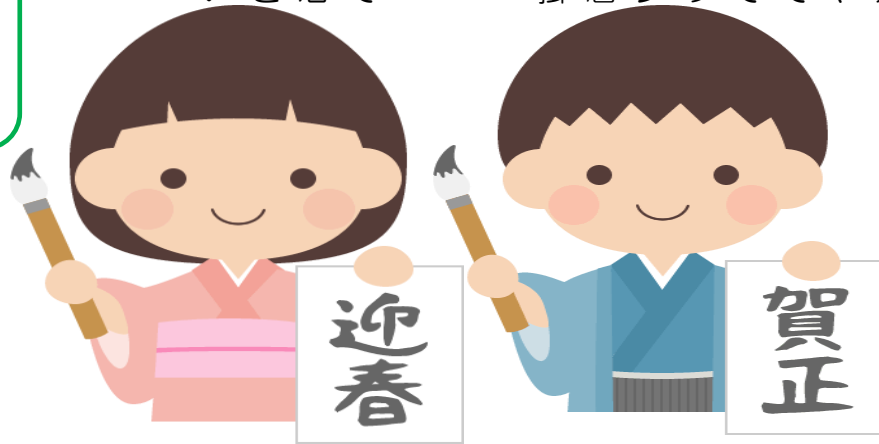
新年あけまして

おめでとーございます



昨年は新型コロナウイルスに対する規制が緩和され、旅行やイベントなどを楽しむことができた方も多かったのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルスと合わせてインフルエンザも流行する時期です。より一層しっかりとした感染対策を心掛け、新年のスタートを切りましょう。

今年も栄養科ではスタッフ一同力を合わせて患者様に喜んで頂けるおいしい食事を提供し、治療のサポートをしていきたいと思っております。本年もよろしくお願致します。



### お正月行事食

- 赤飯
- そうめんのすまし汁
- 紅白かまぼこ
- 煮合せ
- きんとん
- 柚子風味ゆで豚
- 伊達巻
- 柿なます
- やわらか餅と抹茶
- のデザート

### 日本とは違う！？世界のお正月の過ごし方

日本では、お正月というと初詣に行ったり、おせちやお雑煮を食べたりといった伝統的な過ごし方をします。では、海外ではどうなのでしょう。世界各国にもさまざまな風習があるようです。日本とは異なる世界のお正月について紹介します。

#### ☆12粒のブドウ

スペインでは、マドリッドにあるプルエタ・デル・ソル広場にある大時計が新年を告げる鐘が鳴る時、鐘の音に合わせてブドウを12粒食べる風習があります。12粒食べるとその年（12ヶ月）は幸せになれるといわれています。ただ、日本の除夜の鐘のようなゆつくりとしたものではなく、3秒に1回くらいの速さで鳴るので、食べるのはなかなか大変です。鐘が鳴る数分前には皮を剥いたブドウと乾杯用のシヤンパンを用意して、テレビの前で中継を待つのだそうです。

#### ☆黄色いパンツ

南米チリでは、大晦日に黄色いパンツを裏表逆に履き、新年0時になったら表に履き直す、そうすると新しい年を幸せに過ごせるといふ風習があります。その黄色いパンツは人からプレゼントしてもらったものでないといけないので、年末になると黄色いパンツがたくさん売られるそうです。

#### ☆当たった人は一年幸せに

フランスでは盛大に新年を祝う文化はありませんが、新年に食べる特別なケーキがあります。ガレット・デ・ロア（王様たちのお菓子）と呼ばれるそのケーキの中には陶器でできた小さな人形（フェーヴ）が入っていて、取り分けたケーキの中にフェーヴが入っていた人は、王様・女王様となり1年間幸福が続くと言われています。

#### ☆海と花火

日本のお正月は真冬で寒いですが、南半球のブラジルでは真夏。海岸での花火大会にバーベキュー。波を7回飛び越えるといい年になるそうです。

#### ☆中国最大のイベント春節

中国では1月下旬から2月中旬の旧正月は春節と呼ばれ、1週間程度の休暇を取り、海外旅行に出かけたり、故郷に帰って家族揃って餃子を食べることが多いようです。

#### ☆餅入りのお雑煮トックク

韓国もお正月のお祝いは旧正月に行なわれます。餅が入ったお雑煮トッククを食べる新年を祝います。家族の絆を大切にす韓国では、帰省して祖先を祀る祭壇をつくり、家族全員でお参りしたり、親族同士で挨拶回りをしたりします。

日本の中でも様々なお正月の風習がありますが、師走の慌しさから清々しい新年に切り替わるさまは日本の美しさの一つのように思います。

### 豚肉と豆苗のんにく炒め

材料(4人分)

- 豚バラ肉 250g 豆苗 300g 人参 100g 切干大根 30g
- チキンスープの素 10g にんにく 5g 塩 少々 黒こしょう 少々 ごま油 15cc

作り方

- 切干大根は戻して食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにし豆苗は4cm位の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油をしき、豚バラ肉と人参を炒める。
- ②に切干大根を加えて炒め火が通ったら、豆苗を加えチキンスープの素、にんにく、塩、黒こしょうで味付けをしサッと炒めて豆苗に火が通ったら盛り付ける。

### 1月の麺メニュー

- 10日 あんかけうどん
- 17日 ごぼう天うどん
- 24日 ごまだれ中華
- 31日 山菜そば