

# 栄養科だより



新年あけまして  
おめでとうございます

2026年1月1日  
第407号  
編集  
至誠堂総合病院  
栄養科

栄養科行事食  
おせち料理献立

梅しそごはん  
ぶりの塩焼き  
豚角煮  
伊達巻  
きんとん  
割醤油お浸し  
かまぼこ  
すまし汁  
寿・練り切り



今は、食材を含むたくさんの方の物価が上がり日々の生活が大変なものとなりました。また、年々加速する地球温暖化による平均温度の上昇による水不足や熱中症などこの十年間で明らかな変化を感じることとなりました。昨年はガソリンの暫定税率の廃止があり、今後は食材の物価上昇が落ち着き、生活が豊かになるよう期待していま

る。また、年々加速する地球温暖化による平均温度の上昇による水不足や熱中症などこの十年間で明らかな変化を感じることとなりました。昨年はガソリンの暫定税率の廃止があり、今後は食材の物価上昇が落ち

ます。

今は、食材を含むたくさんの方の物価が上がり日々の生活が大変なものとなりました。また、年々加速する地球温暖化による平均温度の上昇による水不足や熱中症などこの十年間で明らかな変化を感じることとなりました。昨年はガソリンの暫定税率の廃止があり、今後は食材の物価上昇が落ち

ます。

そもそも鏡餅とは？

鏡餅は、新年の神様である年神様を迎えたときの居場所です。新年のお正月行事に対するもの。そして年神様を迎えるためのものです。

そのときに必要とされるのが鏡餅という神様の居場所といわれています。年神様は、鏡餅に依ることで年神様の御魂が宿り、そして御魂の宿った鏡餅をお雑煮にすることで、私たちは年神様から魂をいただくのです。

なぜ鏡餅と呼ばれるの？

鏡餅の鏡は丸い鏡を指しています。鏡は太陽の光を受けて光ることから、太陽の神様である天照大神に見立てられ、神様が宿るものとして古くから三種の神器のひとつとされてきました。つまり鏡餅とは、神様に捧げる稻の靈が宿ったお餅を、神様が宿る鏡に見立てているもの。鏡餅が二段になっているのは「福を重ねる」「円満に年を重ねる」といった意味があるそうです。また、大小ふたつで月と太陽を表し、「夫婦和合」の意味もあります。

鏡餅の上になぜみかん？

そもそも鏡餅の上にのせられている果物は、実はみかんでなくだいだいです。

だいだいは、冬になつて青い実が熟した後、春になつても実が落ちず、枝についたままになつていてる果物。何年も実が付いたまま落ちないことから、家族や家庭が代々引き継がれ、長寿であることの縁起を担いでいるのです。

鏡餅の上にのせられているだいだいの代わりに用い

## 鏡餅の由来



られたのが、同じ色をしたみかん。だいだいと見た目が似ていること、鏡餅にのせるのにちょうどいいサイズだったのが理由ではないかと言われています。

鏡餅にみかんをのせる理由には、古き良き日本の風習や思いがあります。



## 一品料理 ぶりフライ

【材料:2人分】

- \* ぶりの切り身(100g)…2切
- \* 薄力粉…10g
- \* パン粉…30g
- \* 揚げ油…適量
- バッター液  
(\* 卵1個 \* 牛乳30ml \* 薄力粉30g)
- \* キャベツ(付け合わせ)…2枚
- \* 中濃ソース…適量

### 【作り方】

- ①ボウルにバッター液の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ②ぶりに薄力粉をまぶす。
- ③②を①にくらせ、パン粉をつける。
- ④鍋底から5cm程の高さまで油を注ぎ、170℃に温めたら③を衣の部分がきつね色になり、火が通るまで4分程度揚げ、油切りをする。
- ⑤皿に千切りにしたキャベツを盛り、④を盛り付け、お好みでソースをかけ完成です。