



3月 栄養ニュース ひな祭りのごちそう



ちらし寿司

ちらし寿司は、ひな祭りに関連した由来はありませんが、縁起の良い具材を入れることができることから、ひな祭りのごちそうになっています。

(縁起の良い食材)

- ・えび・・・えびのように腰が曲がるまで長生きできますように
- ・れんこん・・・将来が遙か先まで見通せますように



(材料)

精白米	: 80g	海老	: 40g
(寿司酢)		卵	: 3g
食酢	: 9g	大葉	: 0.5g (1/2枚)
砂糖	: 2g	桜でんぶ	: 2g
塩	: 1g	刻みのり	: 0.3g

エネルギー	: 361kcal
たんぱく質	: 14.2g
脂質	: 1.0g
炭水化物	: 70g

※ 当院では3月3日にちらし寿司が出ます



ハマグリのお吸い物

はまぐりの貝がらは他の貝とは合わないことから、夫婦の絆を象徴する縁起物として女の子の節句に好まれてきました。

「よい伴侶に巡りあえるように」との願掛けの意味も込められています



菱餅

現在のひな祭りの原点と言われている中国の「上巳の節句」から伝わったお菓子です。この時食べられていたのが母子草(ははこぐさ)という草が使用された草餅で、江戸時代に縁起の良い紅白を入れた3色に変わり、菱形に作られるようになったといわれています。

色や形の意味

- ・緑・・・健康、長寿
- ・白・・・清浄
- ・桃・・・魔除け、厄除け
- ・ひし形・・・心臓や想いを意味しており、子どもの健康や成長を願う



関東風

関西風



関東風(100gあたり)
エネルギー : 400kcal
たんぱく質 : 5.1g
脂質 : 4.3g
炭水化物 : 85.3g

関西風(100gあたり)
エネルギー : 398kcal
たんぱく質 : 7.7g
脂質 : 3.1g

ひなあられ

「ひな遊び」という人形遊びの中で、人形に野山などを見せてあげようと人形をつれて外に出る「ひなの国見せ」という風習があり、この時に携帯食料として持って行ったことが由来とされています。

3色のひなあられの意味

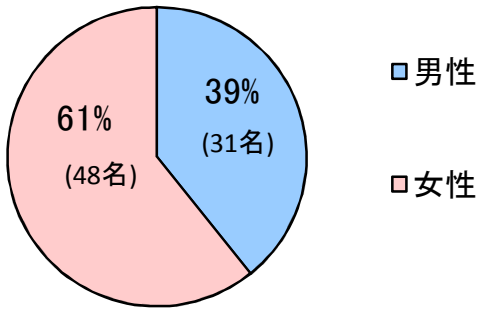
- ・緑・・・木々の芽吹き
- ・白・・・雪の大地
- ・桃・・・血、



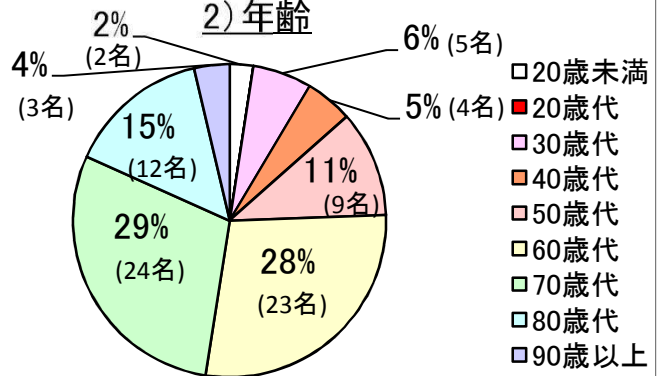
H29年3月9日実施 食事満足度調査結果

実施数 143名
回答者数 59名
回収率 42%

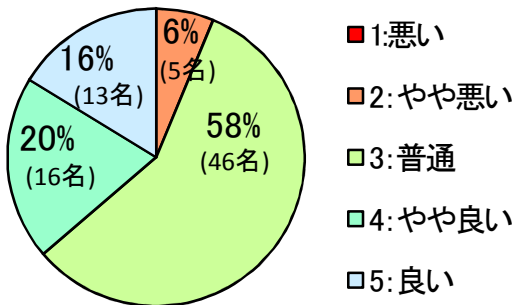
1) 性別



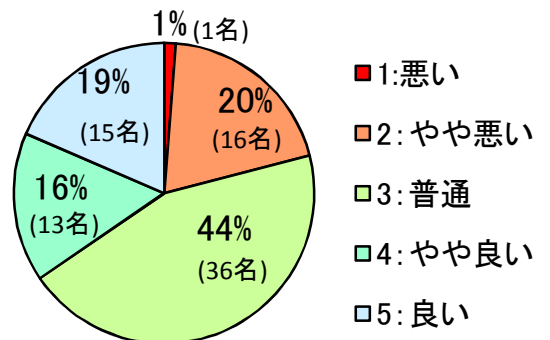
2) 年齢



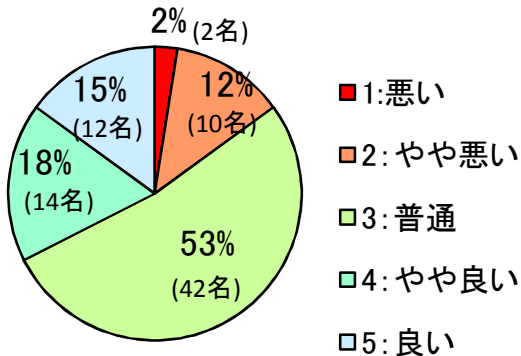
3) 温度について



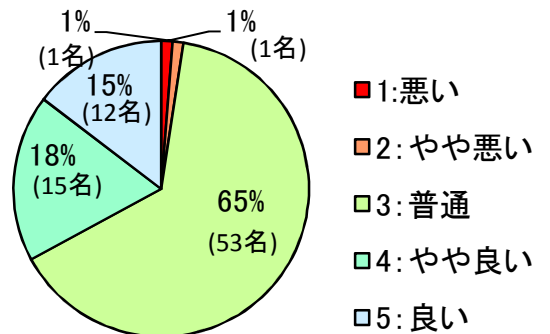
4) 主菜の満足度について



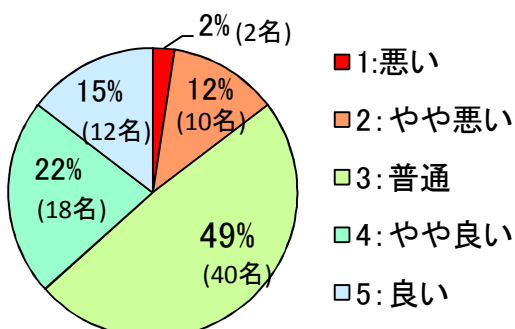
5) 副菜の満足度について



6) 盛り付けについて



7) 食事全体の満足度について



※頂いたご意見の一部を紹介させていただきます※

- ・とてもとても美味しいのに感激しています。
食事が楽しみでなりません
- ・体調によって良い時悪い時あり
- ・酢物とかあっさりした副菜があればうれしいです。
- ・野菜の量をもっと多いといいなあ
- ・ご飯の炊き具合も見直して欲しいです。

その他にも、沢山のご意見をありがとうございました。
頂いたご意見を基に、これからもより多くの方に満足して頂けるよう、努力いたします。