



# 2021 みぬま 食ネット

新年号

発行  
老人保健施設  
みぬま 食養部門  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



新年、明けまして、おめでとうございます。  
本年も、皆様に「おいしい」と言ってもらえる、  
お食事を提供できるように  
スタッフ一同、一丸となって励みます。



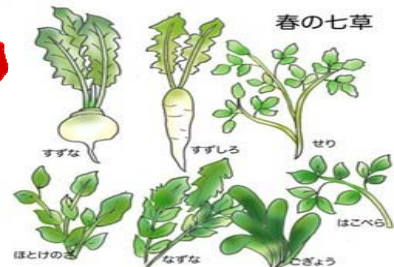
食養科 スタッフ一同



今年のお正月は皆さまも家にいることが多いと思います。こんな時は家でゆっくりお節料理や美味しいものを沢山、食べたり飲んだりして胃腸も疲れてしまいます。食べ過ぎ、飲みすぎには注意してくださいね。また七草粥などを食べて胃腸もケアして下さい。

ところで七草粥の由来をご存知ですか？  
七草粥は身体に良いだけではなく、年のはじめに若菜を摘んで食べ生命力をいただき、無病息災を願うものでもあるようです。

春の七草が手に入らなければ、冷蔵庫にあるネギやほうれん草、三つ葉など、好きな野菜でも大丈夫です。出来るだけ新鮮な若菜を使い、自然界から新しい生命力をいただきましょう。



- 春の七草
- ・芹(セリ)＝競り勝つ
  - ・薺(なずな)＝撫でて汚れを退く
  - ・御形(ごぎょう)＝仏体
  - ・繁縷(はこべら)＝反英がはびこる
  - ・仏の座(ほとけのぎ)＝仏の安座
  - ・菘(すずな)＝神を呼ぶ鈴
  - ・蘿蔔(すずしろ)＝汚れのない精白



## ★シイタケのマヨネーズ焼き お節に飽きたら



シイタケ  
茹でタマゴ  
マヨネーズ  
ピザ用チーズ

### ★材料

4～5枚  
1個  
適量  
あれば適量



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

### ★作り方

- ①シイタケはヘタを取る。
- ②茹でタマゴの殻をむき、フォークでつぶしながら、塩・コショウ、マヨネーズ、あればピザ用チーズを混ぜる。
- ③シイタケの裏側に②を摘める。
- ④トースターで8～10分くらい焼き器に盛り付ける。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。