



# みぬま 食ネット



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/>



## 男雛、女雛左右どちらに並べます？



古式は男雛が向かって右、女雛が向かって左に並んでいたお雛様ですが、いつの間にか逆に並んでいるところもあります。この新しい並びは、昭和の初期ごろから東京を中心に広まったとされ、きっかけや理由については、昭和天皇の即位礼に倣ったことが発祥とか、文明開化以後の西洋文化が影響しているとか諸説ありますが、震災や戦争による資料消失もあって、はっきりとわかっていないのが実情のようです。

古式の並び方は陰陽説の考え方が影響されていて、あらゆるものが「陰・陽」で分けられ、それぞれの属性に従って陰か陽に分類されます。しかし「陰・陽」はどちらが欠けてもバランスの取れない「等価」のもので、本来は善悪や優劣などの価値判断とは関係ないものです。皆さまの家のお雛様の並び方のも気にかけてみると、飾るのがより楽しくなるかもしれませんね。

老人保健施設みぬまは3月3日に「ひな祭りの行事食」、3月11日に「東北震災復興支援の食事」をお出しします。「ひな祭りの行事」ではお刺身と混ぜご飯を。お刺身をご飯の上のせて海鮮丼として召し上がって頂けるように。「復興支援の食事」では東北の郷土料理を中心に献立を考えました。どうぞご賞味ください。 食養部門一同



## ★春キャベツのベーコン煮 キャベツの甘味を楽しめます



### ★材料

キャベツ	1/8個
ベーコン	10g
オリーブオイル	小さじ1
ニンニク	一かけら
A { 水	25ml
塩	一つまみ
黒コショウ	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  
お気軽にございます。  
ご相談下さい。

### ★作り方

- ①鍋にオリーブオイルをひき、ベーコンを弱火で炒める。
- ②キャベツとAを加え中火にし蓋をする。
- ③時々混ぜながら、キャベツがしんなりするまで炒める。
- ④器に盛り付け、黒コショウを振る。

注)オリーブオイルがない時はサラダ油で。

好みのよって、コショウはなくても良い。

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。