

# 栄養科便り

1月7日は  
七草の日



## 七草粥の由来と効能

七草粥は、春の七草を入れた粥で、無病息災・長寿健康を祈る日本の行事食です。正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、青菜が不足しがちな冬場に必要な栄養素を補うために食べると良いと言われています。



七草粥は食べやすいようやさしい味付けに仕上げました。

2026年1月7日(水) 昼食

- ・七草粥
- ・ブリの西京焼きと添え野菜
- ・菜の花の白和え
- ・金時豆煮

患者様の一日でも早い健康回復を祈りながら・・・喜んでいただける献立作りと調理に今年も頑張ります。

栄養科一同

冷めないよう手早く正確に盛り付けていきます。

記：広報委員 上田裕子