



栄養管理科だより (No.22)

「七草粥」

皆さんは毎年1月7日に七草粥を食べられますか？七草にはせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろがあります。すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。新年に野草を食べると、その強い生命力にあやかり長生きができるとされていました。当院では毎年、1月7日に入院患者様に七草粥をお出ししています。

七草粥は地域によって使用する食材が異なるようです。七草ではないあり合わせの青菜を使用したり、根菜や油あげなどを含めて7種にしたり、鶏肉を使用する地域もあるようです。

ご家庭でもお好みの食材で、一年の無病息災を願いながら七草粥を食べてみられてはいかがでしょうか。

春の七草

