



## 七五三

子どもの健やかな成長を願う行事で11月15日に行われます。7歳の女の子は帯解きの儀、5歳の男の子は袴儀、3歳の女の子(男の子)は髪置きの儀を行います。七五三の時に食べられる千歳飴も、子どもの健やかな成長と延命長寿を願うもので、袋には鶴亀や、松竹梅、寿など、縁起の良い文字や絵柄が書かれています。



## 一般的なお祝いのメニュー

**赤飯**…赤色は邪気を払うといわれており、縁起が良い。

**鯛**…「めでたい」という語呂合わせだけでなく、長生きする魚で、栄養価も高いことから、長寿や健康を連想させる。

**海老**…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。

## 《小豆の栄養》

当院では毎月1日に提供している赤飯ですが、お祝いのメニューとして知られています。赤飯に使用される小豆には以下のような栄養素が含まれています。

小豆の主成分は**デンプン**と**タンパク質**で**ビタミンB1**を多く含んでいます。

**ビタミンB1、B2**：エネルギー代謝を促す。疲労回復。

**カリウム**：高血圧予防。

**食物繊維**：便秘対策。

**アントシアニン**：ポリフェノールの一種で目に良い。

**サポニン**：利尿作用や整腸作用。咳や痰をとる。



## 11月24日は『和食の日』

和食は食事の場における、自然の美しさや、文化との結びつきを表しており、2014年にユネスコ無形文化遺産にも登録されました。秋は全国各地で来年の五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をするなど、日本の食文化においてとても重要な季節です。この秋の日に和食を知り、大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、11月24日を“いい日本食”として『和食の日』と制定しました。



## 《だしの種類》

和食を作る上で欠かせないのが『だし』です。だしには『うま味』が含まれており、だしをしっかりきかせることで減塩にもつながります。

**かつおだし**…かつお節からとる。うま味成分はイノシン酸。

だしが主役のすまし汁や茶碗蒸しなどに向いている。

**昆布だし**…上品で控えめなうま味を持つ。うま味成分はグルタミン酸。

精進料理などの野菜料理によく合う。

**合わせだし**…かつお節と昆布からとる。うま味の相乗効果が生まれ、

強いうま味のだしになる。素材の持ち味を生かした幅広い料理に使える。

**煮干しだし**…うま味成分はイノシン酸。かつおだしより酸味が弱く、

強い香りを持つ。みそ汁や麺つゆ、煮物などに向いている。

関西では煮干しのことを“いりこ”と呼ぶ。

**椎茸だし**…うま味成分はグアニル酸。干し椎茸は低温で水戻しすると

苦みがでにくいのでおすすめ。



参考：<https://oshiete-chiebukuro.com/753-nanisuru-nanitaberu/>

<https://www.ajinomoto.co.jp/foodservice/kondatesan/tokushu/03/1711.html>

<https://www.yamaki.co.jp/knowledge/dashi/>