

# 栄養課だより 冬号

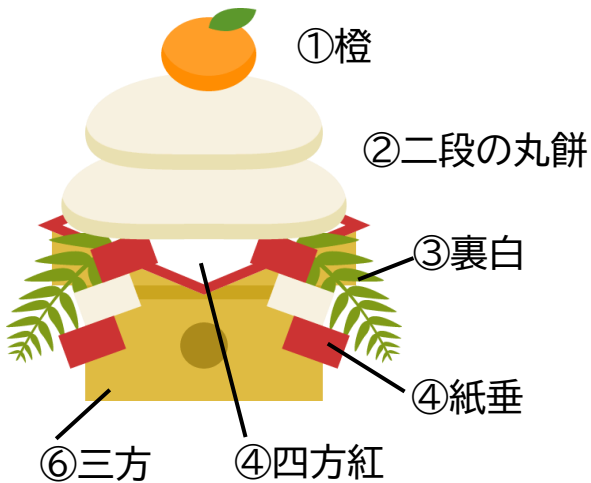
2025年1月  
村上記念病院  
栄養課 発行

2025年、新しい年が始まりました！今年の干支「へび」のようにしなやかで強く、スルスルと良い運気に乗れる1年にしていきましょう！栄養課一同、皆さんが健康で元気に過ごせるよう、栄養面からしっかりサポートしていきたいと思います。  
今回は、新年を祝う伝統行事「鏡開き」についてです。

## 鏡開き(かがみびらき)の由来

鏡開きは、正月にお供えした鏡餅を割って食べる、日本の伝統的な行事です。この習慣は、江戸時代の武家社会から始まったとされています。武士が使う「鏡形」の餅を神様へのお供え物として用い、それを割って食べることで神様の力をいただき、無病息災や家内安全を祈願しました。現在では1月11日に行うのが一般的ですが、地域によって異なる日が設定されていることもあります。この行事は、新年の節目として家族でお餅をいただき、感謝と健康を願う大切な機会とされています。

## 【飾りの意味】



### ① 橙(だいたい)

「家系が代々(だいたい)繁栄する」ことを願います

### ② 二段の丸餅

2段の丸もちを太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります

### ③ 裏白(うらじろ)

古い葉が落ちず新しい葉が出る、生命力と長寿の象徴です

### ④ 紙垂(しで)

神域にやってくる邪悪なものを追い払う意味があります

### ⑤ 四方紅(しほうべに)

天地四方を拝して災いを払い、一年の繁栄を祈願します

### ⑥ 三方(さんぼう)

神道や寺院の儀式で、供物や神饌(しんせん: 神の食事)をのせるための台です

## 【鏡開きの作法】

\*飾っていた鏡餅を下げる  
年神様へお供えしていた鏡餅を下げることを「お下(さ)がり」と言い、これをいただくことを「直会(なおりい)」と言います

\*小槌で鏡餅を叩く  
飾りを取って鏡餅だけの状態にしたら小槌で叩いて割ります



※武家から始まった行事なので切腹を連想する刃物でお餅を切るのはタブーです

\*鏡もちをいただく  
鏡もちには年神様が宿っているため、小さなかけからも残さず全ていただくことで1年の無病息災を願います



# 今号の行事食



1月1~3日

## 【おせち】

「おせち料理」は日本の伝統文化を感じられる特別な料理です。それぞれの料理には【健康】【幸福】【繁栄】への願いが込められています。今年も1年間、皆様が幸せに過ごされますように、三が日は、おせち料理を提供しました。



12月24日

## 【クリスマス】

クリスマスケーキは苺のロールケーキを手づくりしました



チキンレモングリル／サラダ／コンソメスープ  
クリスマスケーキ

1月7日

## 【七草粥】

お正月のご馳走で疲れた胃腸を休めてあげましょう



- ・セリ
- ・ナズナ
- ・ゴギョウ
- ・ハコベラ
- ・ホトケノザ
- ・スズナ
- ・スズシロ

最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2025年4月の予定です。どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課