

みんなで できたもん

2月号



みなさん風邪はひいていませんか？

お正月も過ぎ、すっかりバレンタインムードになってきましたね。

2月は節分にバレンタインにイベントが盛りだくさんです！

2月3日の節分ランチを食べて、病気にならず健康に過ごして下さいね♪



1月の行事食で提供しました



彩りおせち(1月1日)

- ◆お雑煮
- ◆一の重 かまぼこ、紅白なます
- ◆二の重 炊き合わせ
- ◆三の重 ぶりの照り焼き、
チキンロール スライス
- ◆四の重 カニかまの松葉揚げ

お楽しみランチ♪(1月20日)

- ◆ねぎトロ丼
- ◆白和え
- ◆すまし汁
- ◆香の物
- ◆ケーキ

みなさん
大変喜ばれて
いました！！



えいようだより ~ふゆにとりたいていよう~

ビタミンA



ビタミンAは、粘膜の形成に欠かせないビタミンとされています。
これが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し風邪のウイルスが侵入しやすくなります。

では、何を食べたらいいのでしょうか？答えは緑黄色野菜です。
ビタミンAを多く含む野菜は、人参や南瓜、ブロッコリー、小松菜、ニラ、チンゲン菜などです。

ビタミンC



粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでも、防ぎきれないウイルスには
ビタミンCで対抗しましょう。

ビタミンCは、“熱に弱い” “水で流れてしまう” というふたつの弱点
があります。

あまり調理をせずに皮をむいて食べられる果物が一番吸収の効率は良い
ようです。今の季節は、みかんがおすすめです。

今月の行事食のお知らせ

- ★ 2月3日(水)福を招く節分ランチ
- ★ 2月23日(火)お楽しみランチ♪

歳の数だけ
豆を食べよう

