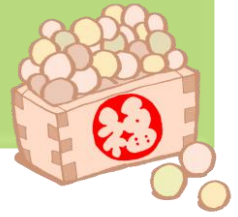


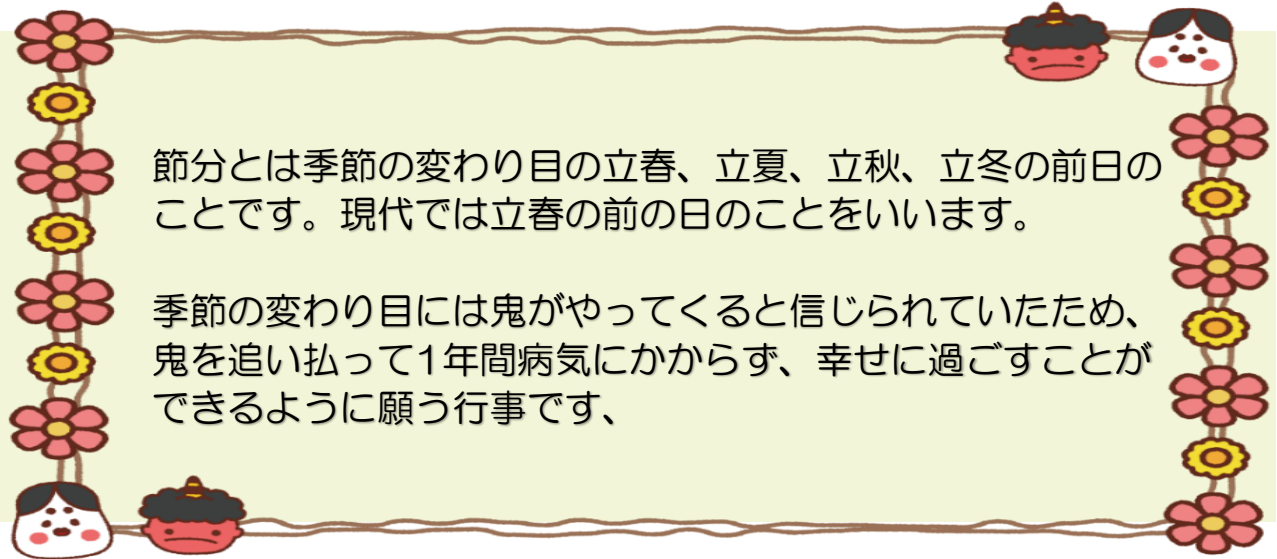


2月

栄養科だより



今年の節分は2月2日でしたね。歴の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。バランス良く、いろいろなものを食べるように心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。今回は2月の行事食を紹介します。



節分とは季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。現代では立春の前日のことをいいます。

季節の変わり目には鬼がやってくると信じられていたため、鬼を追い払って1年間病気にかからず、幸せに過ごすことができるように願う行事です、

病院では2月3日に巻き寿司を提供しました！



<献立>

- 巻き寿司
- 稲荷寿司
- 五目豆
- 柚子和え
- 赤出汁

