



栄養だより

まだまだ、風は冷たく、寒さの厳しい時期ですが、2月3日は節分。そして、2月4日は立春。2月19日は、雪が雨に変わり雪解けが始まるとされる雨水（うすい）です。少しずつですが、春が近づいています。

季節の変わり目のこの時期は体調を崩しやすく、特に今年はインフルエンザも大流行の様子です。熱が高く食欲がない時は、水分補給がまず大切になります。風邪で食欲がない時、おかゆを食べる方も多いと思います。



お粥は水分をたくさん含み、脱水気味の体に最適です。その時、梅干しを一緒に食べる方も多いと思います。梅に含まれるナトリウムイオンは点滴1本とほぼ同じくらいだそうです。梅干しにお粥は、理にかなった日本人の知恵です。今注目の経口補水液と同じようには働いてくれます。特に御高齢の方や幼児は脱水症をおこしやすいので、風邪をひき熱が高い時や下痢のときは注意をしましょう。

2月クッキング
チョコ・フォンデュ
2月9日
2.3階
通所2月13-17日

二月の行事食	建国記念日のお楽しみ献立	平成二十四年二月十一日	海鮮丼	清汁	和え物	茶碗蒸し	果物	苺・キウイ
--------	--------------	-------------	-----	----	-----	------	----	-------

2.3 季節の食事 節分



季節の食事小正月 1.15 と鏡開き 1.11



福豆作り



1.25 誕生会抹茶ケーキ



まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスから身を守りましょう。

うがい・手洗い

- ・風邪のウィルスの感染予防には、こまめなうがい、手洗いが基本になります。また、うがいには喉の粘膜の乾燥の予防にも効果があります。
- ・石けんでしっかり手を洗うことは、感染予防に大変有効です!

