

みかんの丘給食便り 2月号

広報委員会
2月10日発行

はじめに

年が明けてもう早くも一ヶ月が経ちました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。風邪やインフルエンザがとても流行しています。感染性胃腸炎も多いそうです。一番重要なのはやはり手洗いうがいこれが一番簡単で効果があります。さらに、しっかり食べて元気な体があれば病気知らずです。おいしく、楽しく、正しく食べていきたいものですね。みなさん、春の日までしっかり気を張り、風邪に負けない体作りをしましょう。

12月の行事 もちつき



風邪予防にこんなものを食べよう！！

- ・しょうが(免疫力をあげる)
- ・納豆やヨーグルト(発酵食品)
- ・良質たんぱく質(肉・魚・大豆)エネルギーになる
- ・くだもの ビタミン源！
- ・にんにくや玉ねぎ 球根の植物は免疫力大
- ・山芋やオクラ ねばねば食品
好き嫌いなく食べることが一番の予防です。



1月の行事 年賀式

元旦に、年賀式を行いました。施設長より新年のあいさつを頂き、皆さんに御屠蘇が配されました。毎度盛り上がるみかん劇団も一日からお披露目です。とても楽しい年の始めでした。みなさん今年も健康に元気で過ごしましょう。



元旦から、みかん劇団登場ね。楽しい一年になりそう



元旦の日の昼食。
色鮮やかで食べきれない
ほどのボリューム♪



節分には巻き寿司をいただきました



節分とは…
季節が移り変わる節目です。
日本では立春として1年の始まりの春のみを示すようになりました。



新しい1年が不幸や災いがない一年となりますように。



ホームページも毎日更新中です。『みかんの丘』で検索して下さい。

