

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	1日				
昼食	ひじき玄米 高野豆腐の餅とじ ほうれん草としめじ和え 大根の味噌汁・イリコ				
献立食 おやつ	おなか・野菜煮物・おすまし おなか・野菜煮物・おすまし おまぐす・お茶				
日付	4日				
日付	5日				
日付	6日				
日付	7日				
日付	8日				
日付	9日				
日付	10日				
日付	11日				
日付	12日				
日付	13日				
日付	14日				
日付	15日				
日付	16日				
日付	17日				
日付	18日				
日付	19日				
日付	20日				
日付	21日				
日付	22日				
日付	23日				
日付	24日				
日付	25日				
日付	26日				
日付	27日				
日付	28日				
日付	29日				
日付	30日				
日付	31日				

食べよみ

節分の恵方巻きって？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。餅の上で巻を認める節分の日に、1年の災いを払う厄落としや病気退治を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするものが習慣とされています。もとは大阪を中心とした関西地方の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い種状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

