



の栄養メモ

まだまだ厳しい寒さが続きます。

旬の食材を食べて冬の寒さを乗り切りましょう！

～2月の旬の食材～

野菜:大根、白菜、ねぎ、ほうれん草

魚介:たら、さわら など



節分

今年は2月2日です。

節分は、「季節を分ける」という意味があり、春が始まる日(立春)の前日を節分としてい

ました。立春は地球と太陽の位置関係によって定め

られています。例年立春は2月4日でしたが、

今年は2月3日になることから、節分も

2月2日になります。



感染症を予防しましょう！

食事の前後で手を洗いましょう！