

栄養通信 2月号



おやつ作り体験1月10日、19日



クリームたっぷりのどら焼きを作りました
生地はふんわりと形よく・・・の予定でしたが、それぞれ
個性あふれる形に仕上がりました(*´3)
クリームは生クリームとあんこを混ぜ、ボリューム満点！



行事食 1月お正月メニュー




元旦はおせち料理、3日はお汁粉、4日はご当地銘菓
(寅の和菓子)を召し上がっていただきました。安全に召し
上がっていただけるよう、お餅は柔らかく加工したものをお
出ししたところ、喜んでいただきました。

2月の行事予定

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、今月の手作りおやつ体験は、お休みさせていただきます。
職員が感染対策をしっかりとって、季節を感じていただけるようなお食事やおやつをお出ししたいと思います。



節分にまつわる食べ物

 節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬のことで「季節を分ける」節目となる日です。

現在では、豆をまいて（鬼）邪気を払う行事のことを指すようになりました。地方によって鰯を飾ったり・恵方巻を食べたりします。

大豆・・・一年の健康や無事を祈って自分の年の数だけ食べます。



いわし・・・ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。



恵方巻・・・その年の恵方（縁起の良い方角）を向いて、話をせず食べ切ることが出来たら願い事が叶うとされています。

