



## 節分の豆知識♪

### 福豆

蒔かれた豆を自分の年の数か、年の数+1だけ拾って食べ、一年の無病息災を願います。

### 巻き寿司

その年の年神(歳徳神)がいる方角を向いて、無言で丸かじりすれば幸せになると言われています。



今年の方角 **南南東**

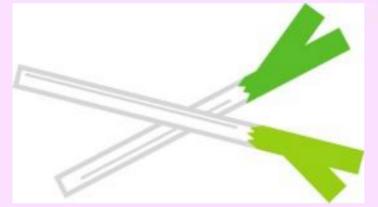
## ★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食 (お赤飯がでます)
- 3日 節分 (福豆が付きます)
- 14日 バレンタイン  
(チョコレートが付きます)

※食種により異なります。

## 食材の“味”力！

### ねぎ



ねぎ独特の臭いや辛味成分である**硫化アリル(アリシン)**は、**ビタミンB1**の吸収を高める作用があるため、**疲労回復**に効果的です。また、**体を温める作用**や**血行促進**による冷え症や肩こり改善、**食欲増進**、**抗菌作用**があるとされています。**アリシン**は水に溶け出る性質があります。

他にもねぎには、**ビタミンA**や**ビタミンC**が比較的多く含まれています。これらは、白色部分よりも緑色部分に豊富に含まれています。

## <お知らせ>

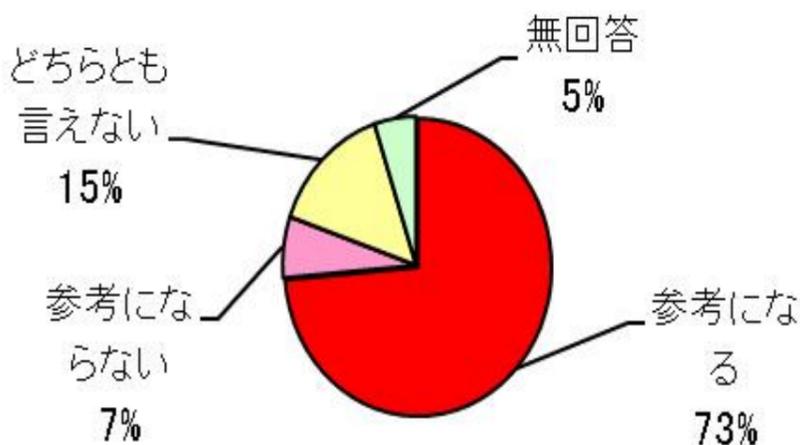
### 嗜好調査の結果報告！！

一部抜粋

12月7日に常食を召し上がっている患者様を対象に嗜好調査を行いました。今回の結果をもとに、患者様に喜んでいただけるよう努力していきます。ご協力ありがとうございました。

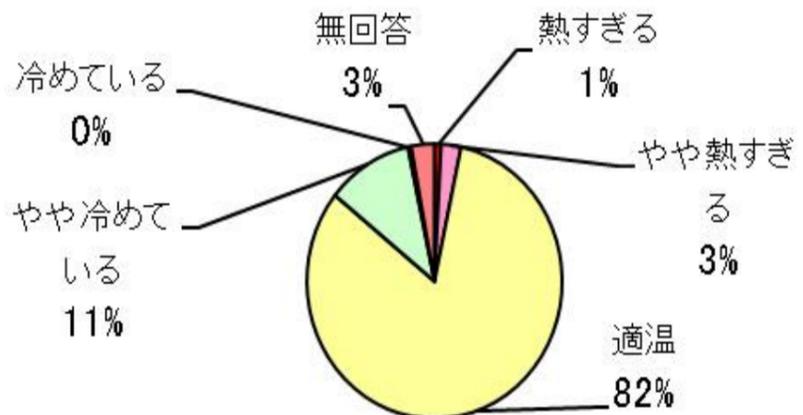


### ★食札について★



### ★配膳温度について★

#### ●温かいおかず



#### ●冷たいおかず

