

栄養だより



寒い日が続き、乾燥する時期です。

感染症が流行しやすい季節のため、外出後や食事の前など**手洗いうがい**を徹底しましょう！

2024年2月

2月3日（土）節分の日 🍷👤🍡🍷🍷🍷🍷🍷🍷

豆まきは『**魔の目を打つ**』、『**魔を滅する**』に通じるという説があり、豆の霊力で邪気を払うという意味があるとされています。

豆まきには炒った大豆を使い、一年間健康でいられるよう願いを込めて**自分の年の数だけ豆を食べる**風習があります。



2月3日の夕食は行事食を用意しています。お楽しみに☆

※制限等により提供できない場合もあります。



伊予柑（いよかん）

いよかんは甘味と酸味のバランスが美味しい柑橘類です。愛媛県が全国生産量1位であり、愛媛県の旧国名である「**伊予**」から「**伊予柑**」と名付けられました。

いよかんの栄養はビタミンCや葉酸が多く含まれており、毛細血管や歯を正常に保つ働きや赤血球の生成を助ける働きがあります。

また**ヘスペリジン**というポリフェノールの一種も含まれており、ビタミンCの働きを助ける作用や血流循環促進作用から冷え性に効果的とも言われています。

ヘスペリジンは薄皮や白い筋に多く含まれるため、**薄皮ごと摂取**することがポイントとなります。