

高山栄養News vol.3

2013年1



まだまだ寒い日が続きますね。
寒い日が続くと家にこもりがちになり、ついつい
間食が多くなったり一品料理(うどん・どんぶり等)
だけなど偏った食事になっていませんか？

当院では管理栄養士による栄養相談を
行っています。食事に関して詳しく知りたい方は
主治医・栄養士・当院スタッフまでご相談下さい。

♪ 行事食 ♪



2月3日は節分の日

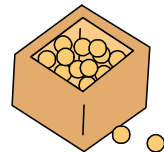
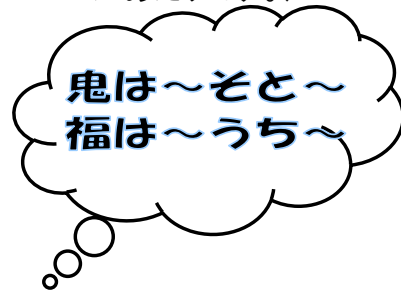
◇節分とは・・・◇

節分とは本来「季節を分ける」。つまり季節が移り代わる
節目を指し立春・立夏・立秋・立冬といいこれらの前日を
「節分」といいます

現在では立春の前日(2月3日)を節分といい、豆をまいて
悪疫退散や招福の行事が行われます。

皆さんも豆で邪気を払い、太巻きを無言で丸かじりして
福を巻き込みましょう！！

今年の恵方は**南南東**です。
(方角は筑紫野イオンモールあたりです。)



当院では2月1日昼食に節分にちなんだお食事を
提供させていただきます。
お楽しみに～♪