

長寿
ご飯の日

2月の 行事献立

日常の何気ない食事ですが……

8・18・28日は身体に必要な栄養素を取り入れた食事内容としております。
皆様が健康に生活していただけるよう「長寿ご飯の日」と名付けております。

暦の上では春の到来！ 来る春に向けて心身を整えましょう。

2月は1年の中で最も寒さが厳しく、花粉症などのアレルギー症状がしやすいとき。
それらの不調を整える為に、「心身を滋養してくれる食材」や
「腸の働きを高める食材」を取り入れることが大切です。

春に
おすすめの
食材

心身を滋養してくれる食材

- ◆ 鮭 ◆ お肉類 ◆ かぼちゃ ◆ さつまいも
- ◆きのこ ◆ ひじき ◆ 豆 など

腸の働きを高める食材

- ◆ 魚介類 ◆ お肉類 ◆ 大根 ◆ りんご など

今回の長寿ご飯では、「大根とじゃこのご飯」や「さばの黒胡麻味噌煮」など
食欲が出るようなご飯や身体を温める料理などを取り入れております。

春を快適に過ごせるかどうかは、冬の間の養生が影響します。

このときに心身を整えましょう！