


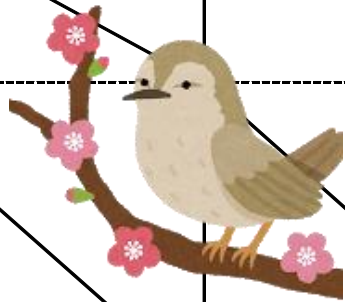
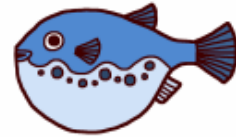






今週の献立表【令和4年2月7日～令和4年2月13日】

	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)	2月13日 (日)
朝食				2月10日  ふきのとうの日			
昼食		針供養(はりくよう)は、折れた縫い針を供養し、近くの神社に収める行事です。 ♪	2月9日  ふくの日	「ふ(2)きのとう(10)」の語呂合せ。1993(平成5)年、宮城県古川市の特産品の販売店「ふるさとプラザ」が制定しました。	2月11日  建国記念日		
夕食		2月8日  針供養	河豚の日(ふぐの日)。 1981(昭和56)年に下関ふぐ連盟が制定しました。 「ふ(2)く(9)」の語呂合せ。 下関では、河豚を「ふく」と発音し「福」と同音であることから、縁起の良い魚とされています。 ♪		建国記念の日は、戦前は紀元節と言い、明治5年(1872)に政府が定めた神武天皇即位の日です。 歴史的根拠は全くありませんが、天皇国家の正当性を示す祝日として定着しました。 ♪		

◆◆◆ 新しい生活様式下で実践したい“骨”対策！ ◆◆◆

運動は…

- 歩くことを中心に体を動かす。
- エスカレーターやエレベーターは極力使わず、階段の上り下りを心がける。
- 家事で体を動かすことも有効。できるだけこまめに体を動かす。



食事は…

- たんぱく質、カルシウム、ビタミンDがとれる魚を積極的に食べる。
- 牛乳、乳製品、納豆などを積極的に食べる。
納豆は2日に1度程度を心がける。