

2023年  
2月

# 通所リハビリ給食だより

2023年1月  
山形ロイヤル病院  
栄養科



新年を迎えたばかりですが、あっという間に2月になりますね。  
まだまだ寒い日が続くそうなので、食事ですっかり栄養を摂って  
体調には気をつけましょう。

## 2月3日は節分



節分とは季節の変わり目のことを意味します。  
昔は立春が年の初めだと言われており、  
「季節の変わり目は邪気が入る」という考えから立春の前日の  
節分に邪気を祓い、無病息災を祈る行事が行われています。  
豆まきで使われるのは本来「炒った豆」！！  
「豆」＝「魔滅（まめ）」、「豆を炒る」＝「魔（鬼）の目を射る」  
とつながり、邪気を祓う意味があるそうです。

## 大豆の良いところ



### 畑の肉

・肉や卵と同じくらい良質なたんぱく質が入っている

### イソフラボン

・骨粗しょう症予防を助けてくれる  
・肌の調子を整える

### サポニン

・コレステロール等の血中脂質を下げてくれる

### オリゴ糖

・腸内で善玉菌を増やしてくれる



その他にもビタミンやミネラルが豊富！

## 練り切り作りを行いました！



通所リハビリの利用者さん  
一人ひとりにオリジナルの  
練り切りを作っていました！

お花をイメージして  
作っていただきました✿

中身は白こしあんです！

2月はクレープ作りをします  
お楽しみに♪

