

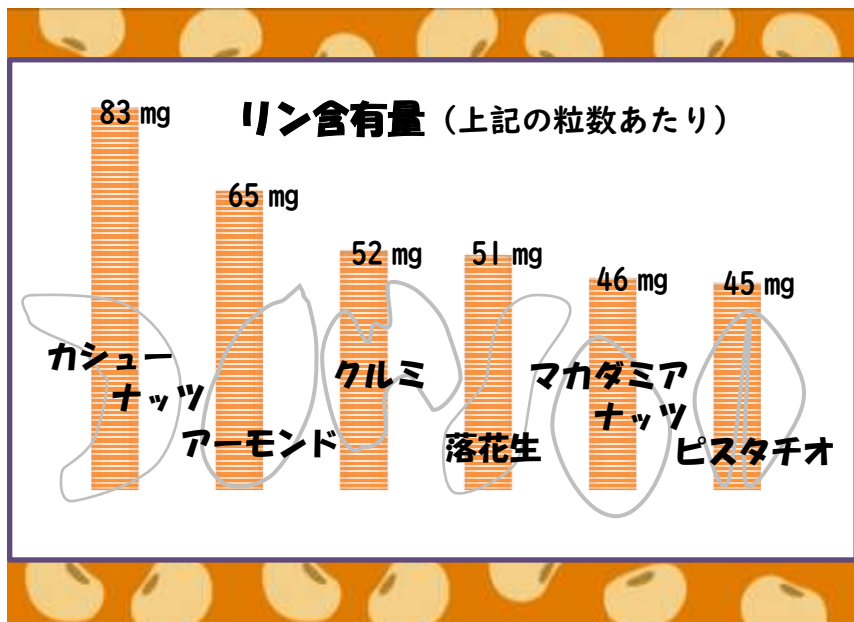
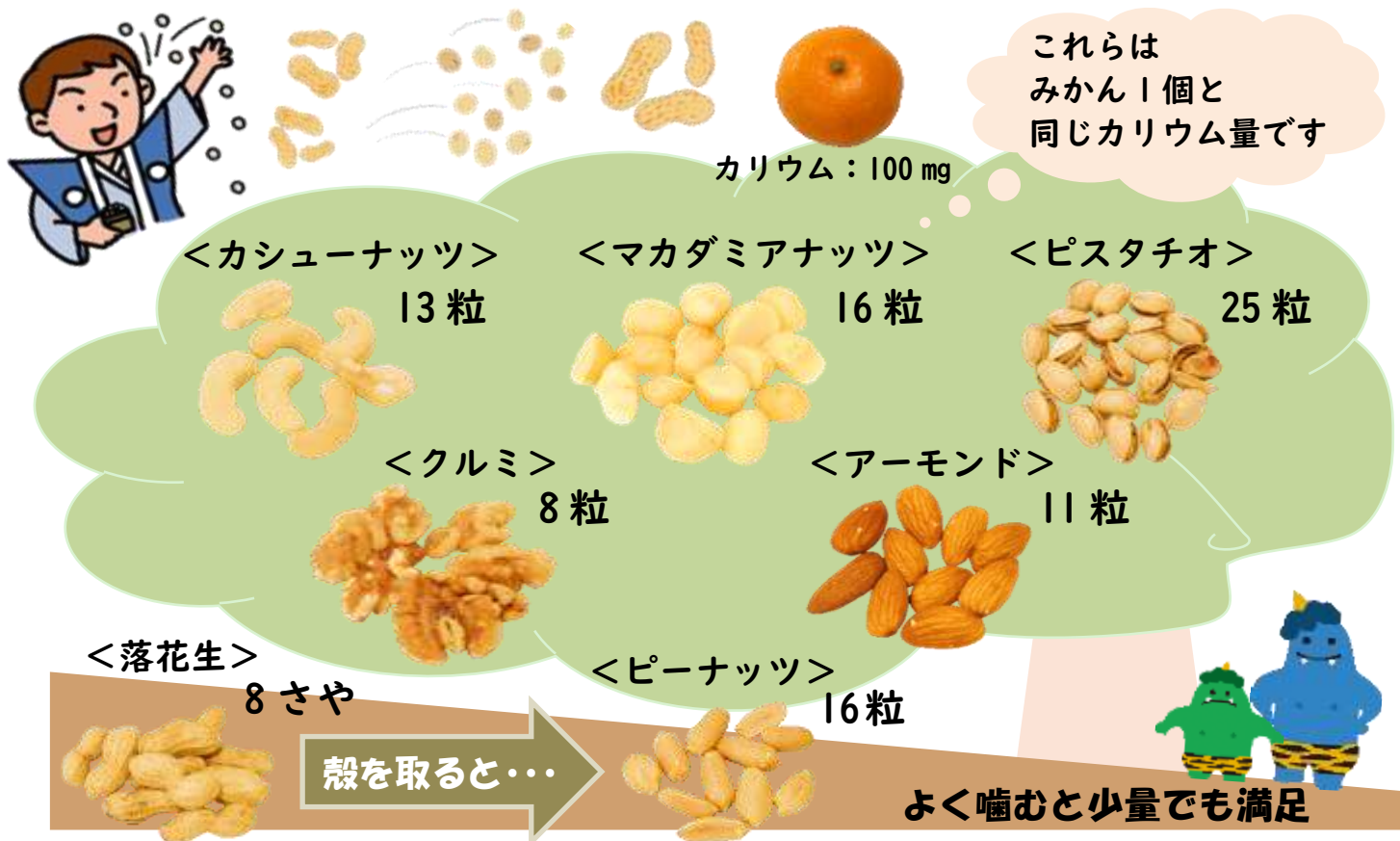
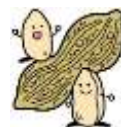
立春が2月3日、節分が2月2日であり、いつもとは違う2025年！暦では春がスタート♪
とはいえ、まだまだ寒い日が続くので体調を崩さないよう、感染症対策として手を洗うことや
手指消毒、換気することはしっかりやっていきましょう！！

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

節分の豆といえば…あなたはどっち？

豆まきに、大豆ではなく落花生をまく地域も多くあります。

- ・大豆をまく地域→関東、東海、関西、中国、四国などの関東より南側
- ・落花生をまく地域→北海道、東北、新潟、鹿児島、宮崎などの北側と九州の一部



味付き → 無塩・素焼きを選ぶ

あらかじめ食べる分だけを小皿に
取っておく

つつい食べ過ぎないように



ナッツ入りお菓子の
うっかり食べ過ぎにも気を付けて！