



令和6年好地荘

あ
・明けましておめでとうございます。今年ことしは辰年たつとしです。龍りゅうのように元気げんきよく何事なにごとにも挑戦ちょうせんし、活力かつりよくある1年ねん
す
を過ごしていきましょう。



てあら
「手洗い・うがい」で感染予防!
かんせんよぼう

・昨年さくねんからインフルエンザかかが大流行だいりゅうこうしていますが、感染症かんせんしやうに罹かからないためにはやはり「手洗い・うがい」が重要じゅうようとなります。菌きんは目めに見えませんが、外出がいしゅつのあとや、食事しょくじ・おやつおやつの前まえなどは必ずかならせつけんをつけて、隅々すみずみまで時間じかんをかけて手を洗あいましょう。うがいわすも忘れおこなずに行ひとってください。一人ひとりひとりの予防よぼうが施設しせつ全体の予防ぜんたいよぼうになりますので、みなさんで取とり組くんでいきましょう!

ふゆ くだもの
冬の果物「みかん」

・冬の代表だいひやうの果物くだもの「みかん」。みかんは手軽てがるに栄養えいようが摂とれる果物くだものです。ビタミンC
はもちろん、食物繊維しょくもつせんいも含まれているので、食後しょくごの血糖けつとうの上昇じやうしやうを抑おさえたり腸内ちやうない環境かんきやうを整ととのえる働きはたらがあります。また、ちょっとした水分補給すいぶんほきゆうにもなるので、進すすんでみかんを食べたましょう!



こんげつ きやうしよくよてい
今月の給食予定

- ・1月1日(月)お正月献立
- ・1月12日(金)セレクトメニュー
てんどん てんしんはん
A天丼 B天津飯
- ・1月15日(月)小正月献立
- ・1月18日(木)ご当地献立(群馬県編)
「おきりこみ」

※2回目以降かいめいこうのセレクトメニューについて
しゅうかんこんだてひやう
は週間献立表しにてお知らせいたします

「七草がゆ」
ななくさ

・1月7日は「七草」です。
ななくさ たべると ねんかんむびやう
七草ななくさを食べると1年間無病ねんかんむびやう
そくさいに過すぎす事ことが出来いると言いわれています。施設しせつでは七つななの具材ぐざいを入れて汁物じるものにして皆みなさんに食たべて頂いたぎます。