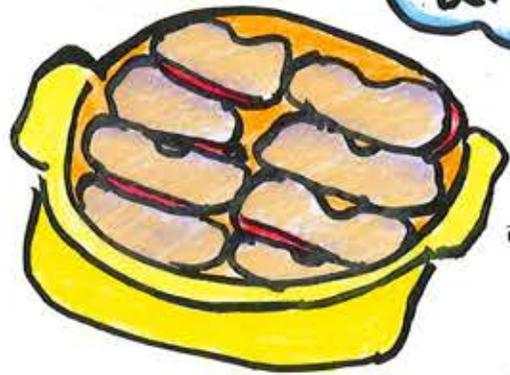


みりんだけで作る  
りんごのコンポート



りんごを甘く煮るコンポートは  
生のりんごよりぬわらかくなり  
食べやすくなりますヨ



皮つきりんごを8等分に  
カット  
鍋にりんごを並べ入れ  
みりんを入れる  
(りんごがかぶる程度)

火にかける。ふっとうしたら弱火で20分  
火を止めて冷めたら召し上がれ〜

みりんの健康パワー

- ・血糖値コントロール、血糖値が上がりにくく糖尿病予防にも役立ちます。
- ・腸の調子を整える、善玉菌の働きになり腸内環境を整える
- ・疲労回復、必須アミノ酸が疲労回復や筋肉の生成を助ける

体にやさしいみりんは  
毎日の元気の強〜い味材です。



知の種

穴埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように口に漢字を入れてください。(目標3分)

|                                    |                                    |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ①<br>方<br>↓<br>単 → □ → 階<br>↓<br>置 | ②<br>得<br>↓<br>合 → □ → 眼<br>↓<br>字 | ③<br>希<br>↓<br>本 → □ → 郷<br>↓<br>外 | ④<br>有<br>↓<br>剩 → □ → 談<br>↓<br>興 |
| ⑤<br>制<br>↓<br>親 → □ → 意<br>↓<br>中 | ⑥<br>文<br>↓<br>歩 → □ → 者<br>↓<br>器 | ⑦<br>学<br>↓<br>質 → □ → 屋<br>↓<br>題 | ⑧<br>反<br>↓<br>上 → □ → 画<br>↓<br>像 |

命を落とす肺炎の原因になる誤嚥

飲み込んだとき本来なら食道から胃に送られるはずのものが気道や肺に入ってしまうことを誤嚥といいます。

誤嚥はどのように起こる？

- ・食べ物を飲み込む力が弱まる
- ・寝ているときに胃から逆流する
- ・寝ているときに唾液が気道に入ってしまう、など...



防ぐには？

- 1.姿勢よく食べる
- 2.早食いしない(よく噛んでゆっくり食べる)
- 3.刻み食にして飲み込みやすくする
- 4.食後2〜3時間は横にならない
- 5.口の洗浄、細菌を増やさない

誤嚥性肺炎  
と窒息のリスクが...



ホームページはこちら!

# 2月(如月)って...?

旧暦では一年のはじまりとされていた2月  
そのためお清めの意味をもつ「豆まき」という  
風習が生まれたのだとか

## "February"の由来

浄化を意味する古代ローマの儀式「Februa(フガルテ)に由  
来「清めの月」を指します。

この儀式は戦争の罪を清めたり春の訪れに向けて心身を浄化  
したりする目的で行なわれラテン語で「浄化する」を意味する。

Februaに由来するmonth of purificationの月とも言えます。

旧暦では2月4日前後の「立春」が1年の始まりです。そのため  
立春の前日を「季節を分ける日」という意味の「節分」と称し、豆ま  
きをして一年の穢れ(けがれ)をはらい清める風習が生まれました。

豆は「魔を滅する(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。  
また、また豆から芽が出るに縁起が悪いと考えられていたため、炒  
った大豆を柀へ入れ神棚にお供えしてから使います。

鬼は鰯のおいし格のヒゲが火の苦平、節分には終に焼いた鰯  
の頭を刺した「終鰯」を玄関先につけておきます。

木んに冬と書くと終には冬の寒気をはらいという意味もあります。

関西発祥の比較的新しい風習に「恵方巻」があります。福を巻き  
込んだ巻き寿司を、その年の恵方に向けて願、事を念じながら無言で  
食べたりします。今年の恵方は南南東と南南西

2月はまだ冬の真盛り、寒い日が続きますが立春を境に暦の上で  
は春です。立春以降に初めて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。

1. 位 2. 点 3. 望 4. 余 5. 御 6. 武 7. 問 8. 映



日本では2月は「如月(きさらぎ)」と  
呼びます。

諸説ありますが「夜更着(よめぎ)」  
が寒じたものという説が有力です。  
寒さが厳しいこの時期に夜をさらけ重  
ねて着ることからこの名が生まれたとい  
います。他にも「梅見月」「雪解月」など

和歌や俳句にも詠まれ、日本の季節を大切に  
する文化を映し出しています。

(事八日) 12月8日と2月8日を事八日とい  
い、催事や農事を納めたり、始めたりする  
節目の日とされています。

(初午) 「初午」は2月最初の午の日。この  
日は稲荷神社で豊作、商売繁盛、開運、家内  
安全を祈願します。



稲荷神社は全国に4万社あり、総本社  
は京都市伏見の伏見稲荷大社です。

稲荷神のお使い、役のキツネは油揚げが  
大好物。初午の日には油揚げや油揚げに  
すし飯を詰めたものを奉納しました。

これがしなり寿司の始まりだそう  
です。東日本では未依に見立てた俵型、  
西日本ではキツネの耳に見立てた三角  
が主流です。

### おまけ 連絡板

- 昼食は14時 夕食は19時まで食べてください
- 電子レンジは500W1分 600Wなら50秒
- キャンセルは前日の15時までにお願いします。
- 普段使われてる「箸」「スプーン」や時には「お箸など回収容器と  
一緒に出してしまったりなど、したのなと思ふたう気軽に問、合せてい  
らう。3619-3612 おまけ二食品