



# の給食だよ

2021



## 2月のメニュー

- 2日 節分メニュー  
太巻き けんちん汁  
おやつ 節分おやき
- 5日 パンバイキング
- 郷土料理  
とり天(大分)
- 12日 バレンタイン  
シフォンケーキ
- 17日 お誕生会  
お刺身 ささみカツ
- 25日 凍結含浸 (キザミ食)



## A棟1クエストメニュー

- 12日 味噌ラーメン
- 16日 焼きうどん
- 24日 きつねうどん



風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症の予防も必要です。新型コロナウイルスと食事について、特定の食品やサプリメントによりウイルス感染を抑えることは出来ません。感染しないようにするには、適切な衛生管理、ウイルスに感染しない行動をとることが大切です。免疫システムが正常に機能するには多くの栄養素が関連しています。

### 新型コロナウイルスと風邪予防のポイント

①手洗い うがい



②しっかり栄養をとる



③十分な睡眠をとる



④マスクをつける



⑤人ごみを避ける



⑥適度の運動をする

