



# 給食だより



2022

## 2月のメニュー

3日 節分メニュー  
のり巻き いなり



4日 郷土料理 とい天(大分)

10日 パンバイキング



16日 お誕生日御膳  
お刺身 ささみカツ

## A棟1クエストメニュー

7日 焼き鳥風

9日 味噌ラーメン

15日 焼きうどん

ピザまん

22日 五目あんかけラーメン

23日 チキンステーキ風

25日 焼きいも



### 体内時計のリズムを大切に

私たちの体の中には、一定のリズムで色々な働きをする、体内時計があると言われています。1日(24時間)を周期とするリズムを日周リズム、あるいは、「サーカディアンリズム」と呼び、昼と夜の気温差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものだと考えられています。早寝・早起き・規則正しく食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持する上からもとても大切なことです。

## 2月3日 節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれました。(鬼は外)の掛け声とともに、豆をまくのは、豆にある(霊力)をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。