

まだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしですか。

全国的にコロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行しています。

手洗いうがいと適切に行い予防に努めましょう。

今月も緊急事態宣言で家にいる時間が多くなりそうですね。オススメなのはゆっくりとお風呂に入ることです。お風呂に入るだけでリラックス効果がありますよ。

<節分> 昼食 2月2日

助六寿司

・いなり寿司

・巻き寿司

つみれの煮合わせ

すまし汁

みかん缶



2021年の節分は37年ぶりに日にちが変わります。

方角は「南南東やや南」です。

現代は国立天文台の観測によって「太陽光経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。立春が動けば節分も変動します。

節分の日にどうして豆をまくのかご存じですか？

- ・豆は「魔を滅する＝マメ」に通じ、語呂がいいから
 - ・中国の医書「神農本草経」に、「豆は鬼毒を消して痛みを止める」と書いてあるから
 - ・五穀（米、麦、アワ、キビ、豆）の中では一番、投げつけると痛いから
- など諸説があります

<バレンタインデー> おやつ 2月14日

ハートのチョコアリン



バレンタインデーが始まったのは昭和初期、戦後に有名菓子メーカーが宣伝策の一つとして「愛の贈り物＝チョコレート」というスタイルを売りこんだのが始まり。

今では恋人にチョコを送るだけでなく、大切な友達に送る「友チョコ」自分へのご褒美として購入する「自分チョコ」などもあります。

<外食メニュー> 昼食 2月21日

吉野家牛丼

青菜と大豆の白和え

みそ汁

今月の外食メニューは吉野家の牛丼です！

コロナウイルスの影響でなかなか外出は出来ませんが、食事で外食気分を味わっていただけます。

★2月の薬膳★

最近冷え込む日が多くなりました。冷え性の方にはつらい時期です。

冷え性は中医学ではまず胃腸が弱って体を温める陽気が不足してきます。循環機能の低下により全身を温める力が弱くなります。ここにストレスが加わると血行障害が生じます。血行障害によりさらに冷えが悪化するという悪循環で冷え性となります。

対処法としては冬の冷えは特に寒邪、湿邪による下半身の冷えや血行不良による手足の冷えが起こりやすいため、生姜やシナモンなどで体を温め血行を良くすることが大事です。

下半身の冷えには体内の余分な水分[湿]も関係しています。湿を取り除くハトムギや小豆をとるのも良いです。

その他、ココアや胡椒、羊肉、えびなども冷え性改善に良いですよ。



