

【2026年2月号給食だより】

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

ごあいさつ

立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだ寒さの厳しい日が続いています。冷たい空気の中にも、日差しや草木の芽吹きに少しずつ春の気配を感じられる頃になりました。食卓から少しずつ春を先取りして頂けるよう工夫してまいります。



2月の主な行事献立

日付	献立内容	補足
2月3日	節分献立	助六寿司・茶碗蒸しをご用意します
2月5日	季節のご飯	今月は「銀杏」入りの炊き込みご飯です
2月10日	豚丼の日	『2（ブタ）10（丼）』の語呂合わせが由来です
2月14日	バレンタインメニュー	ハート❤型のコロッケが登場です
2月18日	豆乳クリームスープパスタ	今季話題のスープパスタをご用意します
2月21日	今月のカレー	トマト風味のシーフードカレーです
2月23日	郷土食 岡山県	関西でも馴染みのある『ばら寿司』です

今月の栄養ポイント



・この時期は夏と違って、汗をかくことが少ないため、のどの渇きが感じにくいです。また、冬の乾燥した環境下では、不感蒸泄（皮膚や呼吸から水分が失われること）が夏よりも増加し、脱水のリスクが高まります。積極的に水分摂取をして頂くようにします。

・節分・バレンタインデーなど季節の行事を取り入れることで、食事そのものを楽しんで頂き、食欲につなげます。

作成者 管理栄養士 加藤