

【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、のどの渇きを感じにくいですが、
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