

年が明けて早くも1ヶ月が経ちました。
正しい知識で、体調管理を心掛けましょう！！



インフルエンザが猛威をふるっています！！

いったん流行すると急速に感染が広がるインフルエンザ。
風邪と違って症状が重く、長期の病欠を余儀なくされたり、重症化したりと、
注意が必要な感染症です。しっかり予防の知識を学んで備えておきましょう。

<手洗い>

- ①流水で汚れを落として石けんをつけ良く泡立てる。
 - ②手のひら、甲、指先、指の付け根、爪、手首を丁寧に洗う(30秒以上)
 - ③よくすすぐ。
 - ④きれいなタオルやペーパーで拭く。
- 食事の前にしっかりと手洗いをする事により、ノロウイルス等も防ぐ事に繋がります。

また、マスクの着用も鼻と顎が出ていたり、
隙間があると舞い上がったウイルスを吸い込んでしまいます。

マスクの着用をしっかりとしましょう。

2月に入ってもまだ油断はできません！今一度予防法を確認し、
この季節を元気に過ごせるように自身で体調を管理していきましょう！

毎月12日は豆腐の日です。10(トウ)2(7)=トウ7の日
完全に語呂合わせから制定されたものですが。。

「一汁三菜」という抜群の利用バランスで、今や世界一の健康食だといわれている和食。
我々が何気なしに食べているものには、大豆から作られているものが非常に多いのですが、
その代表格といえは「豆腐」ではないでしょうか。

世界に誇れるこの食文化は大切にしていきたいものです。

【旬の食材】

2月旬…小松菜、春菊、野沢菜、山芋、伊予柑、ワカサギ、豆腐

豆腐→タンパク質が豊富で、食物繊維も含まれています。
低カロリーの代名詞のような食材でダイエットにもよく話題が上がりますね。
弊社で日替わり丼ぶりとして用意している麻婆豆腐丼が美味しく変わりました。
また味噌汁にも取り入れておりますので、どうぞご利用下さい。