



## 今月の目標



寒さが厳しくなってきました！

暖かくして体調に気をつけましょう

まだまだ寒さが厳しい2月ですが、暦の上では春がやってきます。雪も降り気温も低く、どこに春がやってきたのだろうか？とってしまいますね。この寒さを乗り切るために首や手首、足首を温め、風邪を引かないよう対策してみてください。

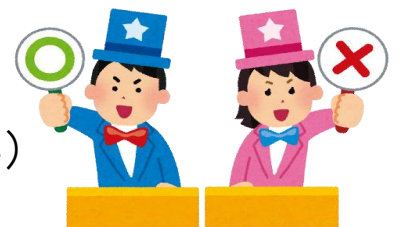
さて、新型コロナウイルスですが県内では感染者数が増加しております。1月中旬には感染者数が昨年8月以来、5カ月ぶりの100人超えとなりました。さらに最多更新している状況です。今後も手指消毒やマスクの着用など感染対策を徹底し、安心してご利用頂けるよう努めて参りますので、ご協力お願い致します。



### クイズコーナー

(今回のお題は野菜です！○か×で答えて下さい)

※答えは裏面にあります。



- ①コマツナの方がホウレンソウよりも鉄分が多い ( )
- ②ホウレンソウは血圧を下げる作用のあるカリウムを多く含む ( )
- ③ジャガイモはサツマイモよりカロリーが高い ( )

野菜○×クイズいかがでしたか？  
野菜をたくさん食べて健康に  
過ごしましょう！

### 2月の行事予定

- ・豆まき 2日(水)
- ・特別メニュー 5日(土)、18日(金)
- ・誕生会(9名様)  
5日(土)、11日(金)、28日(月)

# 1月の誕生日会



お誕生日を迎えられた皆様！ステキな笑顔ですね。これからも元気にお過ごし下さい。おめでとうございます。

## 団子さし(小正月)

1月15日(土)に行いました。「昔はやったけどない。いや～なつかしい」と会話も弾みました。皆さんで「無病息災」を祈りました。



今年の団子さしもキレイに仕上がりました。ご協力ありがとうございました。

### 特別メニュー (4日、17日)



その他味ご飯が出ました。

#### 野菜〇×クイズ答え

- ①〇 (100g中の鉄分はコマツナ2.8mg、ホウレンソウ2mg)
- ②〇 (カリウムには血圧上昇の要因であるナトリウムの排出を促す作用があります。カリウムはホウレンソウや枝豆、ニンジンなどに多く含まれます。)
- ③× (100g当たりのカロリーはサツマイモ134kcal ジャガイモ76kcal)