

花粉症の季節到来！

段々暖かくなり気持ちも前向きになっていきますが、それと同時に3月は花粉症の季節でもあります。3月はスギ花粉がピークを迎えます。食事で免疫力を付けることで症状の緩和が期待されています。

✿花粉カレンダー✿



✿基本対策✿

- ①外出時はマスクやメガネを身につける身につける。
- ②帰宅時は、服についた花粉を払ってから屋内に入る。
- ③うがいや洗眼を徹底する。
- ④部屋の換気は窓を小さく開けて短時間にとどめる。



食事で気を付けることは？

免疫力を高める食品を積極的に摂りましょう

バランスの良い食事を心がけましょう

腸内環境を整える食品

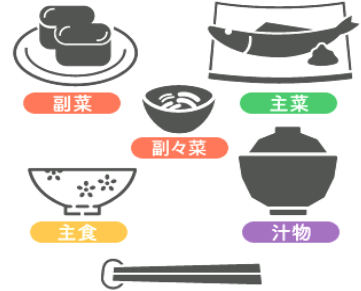
(発酵食品、野菜、海藻類、果物など)



アジ等の青魚



魚などに含まれる良質な油



2月のイベント食

節分にちなんだ大豆入りのかきあげや、バレンタインにはチョコレートのロールケーキを提供しました。これからも栄養科は季節の行事に合わせた食事を提供していきます



2月3日
節分の日

・大豆入りかきあげそば ・ミルクプリン



2月14日
バレンタインメニュー

・オムライス ・じゃが芋とトマトのコンソメスープ
・ロールケーキ (チョコ)