

〒955-0033 三条市西大崎2丁目4

番10号

E-MAIL

電話

0256-38-

ホームページ

<http://houtoku-fukushi.jp/>



小正月を過ぎた頃から少しずつ日が長くなってきました。この冬は一月に入っても雪がなく、過ごしやす一方で雪が降らないことを心配する声も聞かれています。しかし、まだまだ油断はできません。道路の凍結や降雪に慌てないよう余裕をもって行動したいものです。

健康面では、全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎などの報告が増えてきています。体調管理に気を付けて元気に冬を過ごしましょう。

今月の目標

ごはんを美味しく食べましょう!



★たんぱく質はたっぷり!

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



★脂質も上手に利用!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



★毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めてくれます。果物だけでなく、野菜やイモ類にも多く含まれます。



★喉や鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスは喉や鼻から侵入してきます。ビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。緑黄色野菜に多く含まれます。



美味しいお汁を頂きました!!

お正月恒例!こころつくしの畑で採れた大根や野菜を皆さんに切って頂きました。今回は、行事にあわせて3日間に分けて『豚汁』と『けんちん汁』を作りました。野菜たっぷりのお汁に心も体も温まりました~ 😊

豚汁

1月6.7.8日

けんちん汁

1月9.10.11日



2月3日は節分です!!

2020年の恵方は「西南西」の方角です!!



1月行事報告



新年会



1月6日（月）～11日（土）の間、新年会を行いました。まずはこころつくし神社の大名神様にお参りをしました。皆さん、何をお願いしたのでしょうか!?

さて、今年の新年会は3日間ずつに分けて「芋餅おやき作り」と「熊手作り」を行いました。みんなでワイワイ♪と賑やかな楽しい会になりました。

初詣



おやつ作り



熊手作り

