

栄養便り



みなさんこんにちは。
年が明け、あつという間に2月になりました。
インフルエンザ・ノロウイルスが大好きな季節となりました。
負けないよう、体調管理をしましょう♪

平成26年第10号(2月発行)

2月3日は節分です！



節分は季節の変わり目「立春」の前日に無病
息災を願う行われます。

なぜ、豆を投げるの…？



京都に鬼がやってきて皆を困らせたところ、
神様から「豆を鬼の目に投げて」というお告げ
があり、鬼を退治したという話があります。
「鬼＝魔」「魔」を滅(め)つする」という言葉か
ら、豆を撒くようになりました。

こうして豆知識★

豆は炒った大豆でなければならず、なぜかとい
うと生の豆は芽がはえてくることから、縁
起が悪いと言われているからです。

○二月の栄養アドバイス○

ノロウイルス・インフルエンザが猛威を振
るう季節となりました！！！！

●ノロウイルス対策●

①食事前には手洗い・うがい・アルコール消
毒の徹底！

※ノロウイルスはアルコール消毒では死滅する
ことはできませんが、手を清潔に保つことで、菌
を付着しにくくすることはできます。

●インフルエンザ対策●

- ①手洗い・うがいの徹底
- ②空気の入替え
- ③予防策として、マスクの着用

今月も、楽しく健康に
気をつけて過ごしまし
よう♪

