

月	火	水	木	金	土
<p>手を石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かします</p> <p><b>手洗いの方法</b></p>  <p>1 手のひ 2 手の甲 3 指先と爪 4 指の間 5 親指 6 手</p> <p>手を石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かします</p> <p><b>手を洗うことは、病気予防の第一歩！</b></p>					<p>1</p>  <p>カラオケ・趣味活動 ご飯 みそ汁(ほうれん草-おつゆ麩) しいらのバジル焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ (キウイ) 421 Kcal ☆おやつ☆ ワッフル</p>
<p>3 体重</p>  <p>豆まき</p> <p>ご飯 みそ汁(もやし-油揚げ) 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ (バナナ) 576 Kcal ☆おやつ☆ 節分和菓子赤鬼</p>	<p>4 体重</p>  <p>豆まき</p> <p>ご飯 お吸物(小松菜-うすまき麩) メバルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ (オレンジ) 497 Kcal ☆おやつ☆ もっともっとしあわせ饅頭</p>	<p>5 体重</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(豆腐-ワカメ) かつとし えびとポロコリ-の和え物 フルーツ缶 (パイナップル) 625 Kcal ☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>6 体重</p>  <p>ハーモニカ</p> <p>二色丼 みそ汁 (玉葱-しめじ) かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え 523 Kcal ☆おやつ☆ 上用まんじゅう</p>	<p>7 体重</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(大根-貝割) 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ (バナナ) 396 Kcal ☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>8 体重</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(青梗菜-玉葱) 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう 香の物 (桜だいこん) 355 Kcal ☆おやつ☆ スイートポテト</p>
<p>10</p>  <p>大正琴教室</p> <p>ご飯 具沢山汁 白身魚の梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ (りんご) 516 Kcal ☆おやつ☆ バレンタインカップケーキ</p>	<p>11</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 コンソメスープ チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 496 Kcal ☆おやつ☆ ハートコロッケ</p>	<p>12</p>  <p>折り紙</p> <p>ご飯 みそ汁(さつま芋-大根葉) まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよこし フルーツ缶 (マンゴー) 473 Kcal ☆おやつ☆ バレンタインハート</p>	<p>13</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 ハンサンスー 623 Kcal ☆おやつ☆ バレンタインカップケーキ</p>	<p>14</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ケチャップライス コンソメスープ コロッケ盛り合わせ カリフラワーのサラダ デザート 688 Kcal ☆おやつ☆ バレンタインハート</p>	<p>15</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>かき揚げそば とりつくね しろなとしめじの和え物 フルーツ缶 (みかん) 463 Kcal ☆おやつ☆ ハートコロッケ</p>
<p>17</p>  <p>虹の会</p> <p>赤飯 お吸物(青菜-しめじ) 松風焼き かぶのくず煮 フルーツ (りんご) 508 Kcal ☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>18</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 粕汁風 金目鯛の煮付け れんこん金平 フルーツ (オレンジ) 514 Kcal ☆おやつ☆ コーヒーゼリー</p>	<p>19</p>  <p>民謡</p> <p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー 513 Kcal ☆おやつ☆ 桃タルト</p>	<p>20</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(かぶ-かぶ葉) あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ缶 (マンゴー) 467 Kcal ☆おやつ☆ マスカルポーネティラミス</p>	<p>21</p>  <p>ハーモニカ</p> <p>ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス 571 Kcal ☆おやつ☆ チョコまんじゅう</p>	<p>22</p>  <p>ドッグセラピー</p> <p>ご飯 みそ汁(小松菜-おつゆ麩) 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ (バナナ) 434 Kcal ☆おやつ☆ 酒まんじゅう</p>
<p>24</p>  <p>大正琴演奏会</p> <p>ご飯 みそ汁(玉葱-大根葉) たらこ里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ (パイナップル) 491 Kcal ☆おやつ☆ ココアの实</p>	<p>25</p>  <p>尺八</p> <p>ご飯 みそ汁(大根-うすまき麩) ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶 (マンゴー) 495 Kcal ☆おやつ☆ 苺タルト</p>	<p>26</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>炒飯 白湯スープ えびと厚揚げの オイスターソース炒め 杏仁フルーツ 524 Kcal ☆おやつ☆ どら焼き</p>	<p>27</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(キャベツ-ワカメ) 鶏肉の玉葱ソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶 (黄桃) 480 Kcal ☆おやつ☆ ヨーグルト</p>	<p>28</p>  <p>カラオケ・趣味活動</p> <p>ご飯 みそ汁(もやし-かぶ葉) 赤魚の香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ (キウイ) 418 Kcal ☆おやつ☆ ワッフル</p>	<p>Q.ちょこっとクイズ</p> <p>2月3日は「節分」です。 節分の日には豆まきが 行われますが、豆まき の時に大豆が使われて いる理由はなぜでしょ うか？ 1.安価だから 2.精霊が宿っているから 3.土を綺麗にするから 答えは裏面</p>

## 答え

### 2. 精霊が宿っているから

大豆には、精霊が宿っていると言われています。

5種の主要穀物の一つである大豆に宿っているため、「穀霊（こくれい）」と呼ばれています。

また、大豆は米よりも粒が大きいので投げやすいこともあり、邪気を払うために豆まきに使われるようになりました。