

2月のご馳走の日には、「米子生き活きフレ飯弁当」にご協力いただいた、米子高等学校美術漫画研究部の生徒さんが制作したポストカードを配布させていただくことになりました。鳥取県のイメージや食材、米子の名物などをモチーフにとっても素敵な作品になっています。「食べることを楽しんでもらいたい」という思いが詰まったポストカードが「誰かに手紙を送る」きっかけになりますと幸いです。



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2026年
2月号

今月の
ご馳走の日

2月16日(月)夕食

米子生き活き

フレ飯弁当

2月のご馳走の日のお食事は、鳥取県米子市におけるフレイル予防を目的に産官学協働で組織された『フレ飯プロジェクト』と共同開発したお食事をご用意しました。

このお弁当は、フレイル予防に効果的な栄養バランス、特にたんぱく質に考慮して開発しました。鳥取県産の大山どり、

白ねぎ、白バラ牛乳、長芋

(ねばりっこ)、サバ、

砂丘らっきょう等豊かな

食材を贅沢に使用し、

ご利用者様のフレイル予防

に貢献しながら、心身とも

に健康になっていただきた

いという思いを込めたお食

事です。



❗冬の脱水に注意



ご高齢者は冬場も脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬は、汗をかかなくても体内の水分が失われやすい傾向にあります。

手先などの皮膚が乾燥している、口の中がネバネバしている、食欲がない、めまいやふらつき
の症状は脱水症のサインかもしれません。
冬はのどの渇きが感じにくく水分補給の回数が
少なくなりがちですが、のどが乾かなくても食
事以外で1日1リットル以上、こまめに水分を
とるようにしましょう。加湿器などでお部屋の
湿度を50〜60%に加湿することも大切です。

2月3日は「節分」です

節分は旧暦で一年の始まりとなる立春
の前日にあたり、冬の終わりの日・季
節を分ける日となります。節分に豆ま
きを行うのは、季節の区切りに厄を払
い、新しい年に福を呼び込むためで、
「魔物を滅ぼす」魔滅(まめ)という言葉の
響きから「豆」を使うようになったと言われ
ています。



節分の食べ物と言えば「恵方巻」ですが、地域
によって、年越しそば同様に長寿を願ってそば
を食べたり、もともと精進料理であるけんちゃん
汁を食べたりとさまざまな風習があります。