

ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞



2025年
2月号

冬!の脱水!に注意

ご高齢者は冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、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。冬は水分補給の回数が少なかりがちですが、のどが乾かなくても水分をとることが大切です。

また、乾燥を防ぐために室内を適度に加湿することも大切です。お部屋の湿度は50〜60%が適切と言われておりますので、加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿しましょう。



今年の「節分」は2月2日です

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、「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、年越しそばと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。

「立春」を迎えて暦の上では春の始まりとされる2月ですが、1年のうちで最も寒くなることも多い時期で、まだまだお身体の冷える日が続きます。寒い1日の始まりには、しっかりと朝食を摂ることがおすすめです。朝は身体が休息モードで体温が低い状態にあり、朝食を摂ることで体温が上昇し、活動モードへと切り替わります。宅配クック123では、お弁当をご注文のお客様を対象に朝食の販売を行っております。この機会にぜひご利用ください。



今月のご馳走の日

2月26日(水)昼食

大地の恵み

北海道味めぐり弁当

2月のご馳走の日のお食事は、北海道の豊かな大地の恵みと海の幸を味わっていただきました。という想いから、「大地の恵み 北海道味めぐり弁当」をご用意いたしました。

北海道産の食材をふんだんに使用し、オニオンソースを合わせたハンバーグをはじめ、南瓜や昆布などを使用した料理を盛り合わせております。また、郷土料理の「いももち」や「にしん漬け」も盛り込み、北海道の魅力を存分に詰め込みました。

北海道を訪れ、味めぐりの旅をしているような気持ちになっただけでしたら幸いです。

