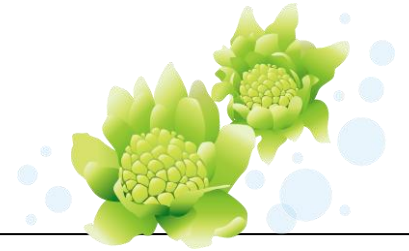


今週は、久しぶりに大雪に！ 重く湿った、春に降るような雪でした。この雪も翌日にはほとんど融けてなくなって、ほんとうに暖冬ですね。

来週より2月に入ります。今年はうるう年で29日となります。

日を追うごとに日差しは強くなり、春ももうすぐですね。



2か月に一回、栄養士さんよりお話を聞いています 今回は、「食物繊維について」でした

毎偶数月に、栄養士の宮坂さんが第2コムハウスに来てくださり、給食職員と献立の打ち合わせをしています。そして、なかまのみなさんや職員に「ミニ講義」をしてくださいます。これまでも、夏場の「水分補給について」や、「野菜をたくさん摂ろう」など、さまざまなテーマでお話をして下さいました。

これまでは、食事中にお話を聴いていましたが、今月からは食事の10分前に集まって、「しっかりと学ぼう」ということになり、なかまも耳を傾けていました。

今回は「食物繊維について」の学習でした。食物繊維は便の通りを良くしたり、糖尿病、心筋梗塞などの病気を予防する効果があるそうです。

また、この日の給食のメニューを例に、イチゴゼリーに寒天（海藻）が使われていて食物繊維が豊富なことなどを教えてくださいました。このほかに食物繊維が豊富なものとして、野菜類、こんにゃく、リンゴなどの果物などに多く含まれているそうです。

健康のためにも、是非しっかり摂りたいものですね。

