

10年に一度の大寒波も乗り越え少しずつ春の足音を感じています

この冬はホッカイロをあまり貼らずに過ごすことが出来ました。

ホッカイロの消費量でその冬の寒さをはかることが出来る私です。



## 研修医受入れ

五ヶ瀬町国民健康保険病院に宮崎大学  
医学部の学生の方が研修医として来られ  
日融工房にも研修として作業に参加され  
ました。布草履を一緒に作る作業を体験  
されました。



## 公式LINE

今回、日融工房の公式LINEができました。日々の作業風景やお知らせなどを流して行きますので、お友達やお知り合いの方へご紹介下さい。下記のQRコードからお友達登録できますのでよろしくお願いいたします。QRコードが読み込めない場合は [@424feeqn](#) がIDになりますので、こちらからでも追加可能です。沢山の方のお友達登録お待ちしております。



日融工房 公式LINE  
@424feeqn



QRコード読み込み or バナーをクリックして  
「友だち登録」をお願いします。

## Instagramもやっています

LINE に続きInstagramにも投稿しています。フォローをお待ちしております。

Instagramは @nichiyuukoubou で検索すると出てきます。



日融工房 公式Instagram  
@nichiyuukoubou

## 2月の献立



### 第一週

月・のっぺい汁 ナムル  
火・かぼちゃコロケ 味噌汁  
水・ひじき炒り豆腐 サラダ  
木・さばの味噌煮 春雨汁  
金・ちゃんぽん 酢の物

### 第二週

月・グラタン 里芋の揚煮  
火・野菜のキッシュ おひたし  
水・かぼちゃの五目煮 スープ  
木・魚のタルタル 酢の物  
金・焼うどん わかめスープ

第三週・第四週はくりかえしになります

\*メニューのほかにご飯・味噌汁・果物などが付きます。

出荷時期によって種類が分類されるキャベツ。よく知られているのが春キャベツと冬キャベツです。2月に旬を迎える冬キャベツは、しっかりと葉が巻かれていて煮崩れしにくいのが特徴です。葉がしっかりしていて甘みもあるため、鍋の具材としてはもちろん、ポトフやロールキャベツといった煮込み料理にするのもおすすめです。キャベツには、ビタミンに似たキャベジン（別名：ビタミンU）という、キャベツから発見された成分が含まれています。このキャベジンは、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防に役立つといわれています。