



平成31年2月キッズだより

保育園から聞こえてくる「福は内」「鬼は外」豆まきのかけ声。
急に春を感じるのは不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。遊んだ後の手洗い・うがいを習慣づけ、ウイルスやバイ菌の侵入を防ぎましょう。



2月献立のポイント

- * 2月3日は節分です。1日金曜日に行事食の恵方巻きを予定しています。
- * 旬の白菜・大根・やま芋・いちご等の食材。あったかポトフ・パンプキンシチュー等寒さに厳しい2月も体の温まる食材や料理を心掛けています。



おすすめレシピ

作ってみよう恵方巻き(大人4人分8本) 作り方

- | | | |
|----------|----------|--------------------------------|
| 米 | 2合 | ①普段より水は少なくして硬めにお米を炊く。(寿司モード) |
| * 酢 | 大さじ1 | ②作った寿司酢を炊きたてのご飯にふりかけて30秒程おき、 |
| * 塩 | 小さじ1/2 | ご飯が合わせ酢を吸ったらうちわでパタパタあおぎながら |
| * 砂糖 | 小さじ1と1/2 | しゃもじで酢飯を縦に切るよう混ぜる。(粘りがでないよう) |
| 白ごま | 小さじ1 | ③②に炒って香ばしくなったごまを加える。 |
| ◎卵 | 3個 | ④粗めのいり卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネーズと合わせる。 |
| ◎塩 | 少々 | ◎油 適宜 |
| ◎油 | 適宜 | ⑤胡瓜は太めの千切りにする。 |
| ☆ツナ缶 | 小1缶 | ⑥焼きのりに8等分した酢飯を平らにのせ、炒り卵・ツナマヨ・ |
| ☆マヨネーズ | 大さじ2 | 胡瓜・かに風味かまぼこを酢飯からはみ出ないようにのせて |
| かに風味かまぼこ | 40g | クレープのように(円すい形のように)巻く。 |
| 胡瓜 | 1~2本 | ※時間が経つとのが湿気るのでなるべく巻きたてを、または |
| 焼きのり | 半切8枚 | 巻きながら食べることをお勧めします。 |

体調が悪い時のごはん・・・

◎喉の痛みと咳の時は

- ・水分補給→乾燥を防ぎタンがだしやすい。(刺激少ない薄味で喉ごしがよく柔らかいもの)
- ※避けたい食材→パサつくもの、粉っぽいもの(喉を刺激して咳がでやすくなる)
酸味の強い物(みかん・レモン・フルーツジュース)

◎鼻水・鼻づまりは

- ・温かくトロミがある食べ物。(りんごとしょうがのくず湯・ねぎの味噌汁)
- ☆粘膜を強くする食べ物をとることで喉や鼻は丈夫になります。
カロテン(緑黄色野菜) ビタミンc(みかん等の柑橘類)

◎おう吐・下痢

- 激しく吐く時(少しおさまってから水分補給、ぐったりしたら病院へ)
- 吐き気が治まってきたら(消化の良いお粥・豆腐の汁やそうめん汁、卸りんごなど)
- ※避けたい食材→かんきつ類やヨーグルトなど酸味のある物。

☆体調が悪いときの「ごはん」何が大切？

- ・水分補給 ・食べやす消化のよい食事
- ・安心できる雰囲気(好きな味付け・食べやすく工夫された体と心が元気になるメニュー)
アイスクリームやゼリー、プリン、果物缶など特別感も必要！！