



令和2年2月キッズだより

寒い日が続いてますね。でも子供たちは寒さに負けず元気いっぱい園庭で遊んでいますよ。
給食では冬野菜で身体が温まる献立になってます。

2月献立のポイント



- * 節分の日、2月3日に「恵方巻き」を準備しています。
- * 「千切いりちー」「中味そば」「クーフイリチー」「うちなー風味噌汁」「かまぼこおにぎり」「クファージュシー」等の郷土料理を予定しています。
- * 南瓜シチュー・煮込みうどん等の温まる食材や料理を心掛けています。

今月のレシピ

恵方巻



米 2合

* 酢 大さじ1

* 塩 小さじ1/2

* 砂糖 小さじ1と1/2

白ごま 小さじ1

○卵 3個

○塩 少々 ○油 適宜

☆ツナ缶 小1缶

☆マヨネーズ 大さじ2

かに風味かまぼこ 40g

胡瓜 1~2本

焼きのり 半切8枚

- 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)
 - 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、ご飯が合わせ酢を吸ったろうちわでパタパタあおぎながら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)
 - ③ ②に炒って香ばしくなったごまを加える。
 - 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。
 - ⑤ 胡瓜は太めの千切り。
 - 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・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クレープのように(円すい形のように)巻く。
- ※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・鼻詰まりは

- ・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で喉や鼻を丈夫にするカロテン(緑黄色野菜)やビタミンc(柑橘類)がおすすめ!

○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、果物缶など特別感があってもいいですね!