



令和4年2月キッズだより



保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」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、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう！

2月献立のポイント



- *季節の献立 節分恵方巻を予定しています。
- *寒さに負けない身体が温まる献立。また旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。
野菜そば・山芋にらいりちー・焼うどん・豆乳シチュー・いかすみ汁・うじら豆腐・魚汁
しまなージュージー・サーターアンダギー・鮭のちゃんちゃん焼・豆乳フレンチトースト等
今月も楽しい献立がいっぱいですよ！

今月のおすすめレシピ 沖縄菓子に挑戦



サーターアンダギー 小さめ5個分 1個約140kcal

- | | | |
|-----------|--------|---|
| 卵 | 1個 | ①まず薄力粉とバ-キングパウ-を計量し合わせて振るっておく。 |
| 砂糖 | 大さじ1強 | ②卵を割りほぐし、泡立て器を使って砂糖と粉にした黒糖を加えて |
| 黒糖 | 大さじ1強 | 卵にざらつきがなくなるまでしつこいぐらい混ぜたらサラダ油を |
| サラダ油 | 大さじ1強 | 入れて①に混ぜ合わせる。 |
| *薄力粉 | 65g | ③木べらを使って切るようにささっと混ぜる。 |
| *バ-キングパウ- | 小さじ1/2 | ④揚げ油の準備(170度くらい)③をスプーンですくって揚げる。 |
| 揚げ油 | 適量 | ⑤中まで火が通るようゆっくり揚げましょう。
(火が通ったらくるっと可愛く回転します) |

○寒い時こそお風呂時間を楽しもう！～入浴はいいことづくめ

お風呂で温かいお湯にあたるとほっと安らぎ深呼吸したくなります。
入浴は体を清潔にするだけでなく、温まって疲れが取れリラックスでき快眠にもつながります
沖縄ではシャワーだけの人が多いですが、湯船に浸かると身体も芯から温まることで血管が広がり、血液が体内をめぐることで新陳代謝が活発になり、神経痛の改善・腰痛・肩こり緩和など、また水圧がかかり体のむくみ改善といいことづくめです。
ただし、快眠や疲労回復にもっとも効果あるのは寝る1～2時間前でこのタイミングが大切です。
湯船に浸かるのは10分程度で入浴後は湯冷めしないようちゃんと水分をふき取って体を冷やさないようにして水分補給も忘れないようにしましょう。食事直後は消化に影響があるためNGです。
お風呂で今日あった出来事を話したり、体の洗い方などを教えたりとコミュニケーションの時間でもあります。是非たまには時間を作って子供と一緒にお風呂時間を楽しみましょう♪

