



令和7年2月キッズだよ!

保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」豆まきのかけ声。

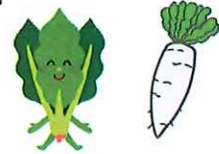
急に春を感じるのは不思議ですね。暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

旬の葉野菜や根菜類をたくさん食べてビタミン補給し元気に過ごしましょう!

2月献立のポイント

* 節分は恵方巻と五目煮の行事食を予定しています。

* うちなー風煮物、肉うどん、ホワイトシチューなどの体を温めるメニューや
いなむどっち、かまぼこおにぎり・サーターアンダギー等の郷土料理も予定しています。



~今月のおすすめレシピ~

作ってみよう!恵方巻き(8本分)

米2合+だし昆布3cm

* りんご酢 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硬めにしてだし昆布入れてお米を炊く。

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ら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)

③②に炒って香ばしくしたごまを加える。

④ 粗めのいい卵を作り、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にする。

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。

* 時間が経つとのり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・鼻づまりは

・温かくトロミがある食べ物。(りんごと生姜のくず湯・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、ぐったいしてたら病院へ)

吐き気が治まってきたら(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!!

