



令和8年2月キッズたより

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。
遊んだ後の手洗いやうがいを習慣づけて元気に過ごしましょう！

2月献立のポイント

- *行事食で節分恵方巻（手巻き寿司）を予定しています。
- *寒さに負けない身体が温まる献立、旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。



今月のレシピ

作ってみよう！恵方巻き（約4本分）



米	1合
*酢	大さじ1/2
*塩	小さじ1/4
*砂糖	小さじ半分
白ごま	小さじ1
○卵	2個
○塩 少々	○油 適宜
☆ツナ缶	小半分
☆マヨネース	大さじ1
かに風味かまぼこ	20g
胡瓜	1本
焼きのり	半切4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らうちわでパタパタあおぎながら粘りがでないように酢飯を縦に切るよう混ぜる。
- ③②に炒って香ばしくしたごまを加える。
- ④粗めのいり卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネースと合わせる。
- 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。

*時間が経つのが速くなるので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（少しオさまってから水分補給、ぐったりしてたら病院へ）
- 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、御りんごなど）
- *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。

体調が悪いときは⇒・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）