



げんきっ子だよ

令和 7年 2月



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



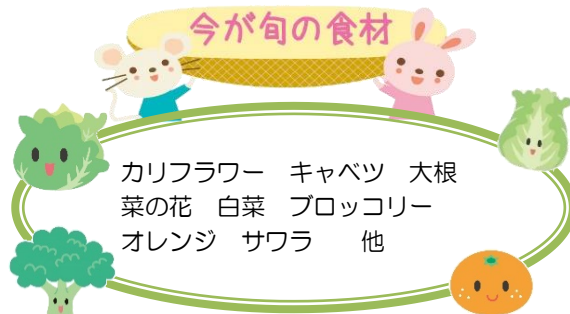
節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺を加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

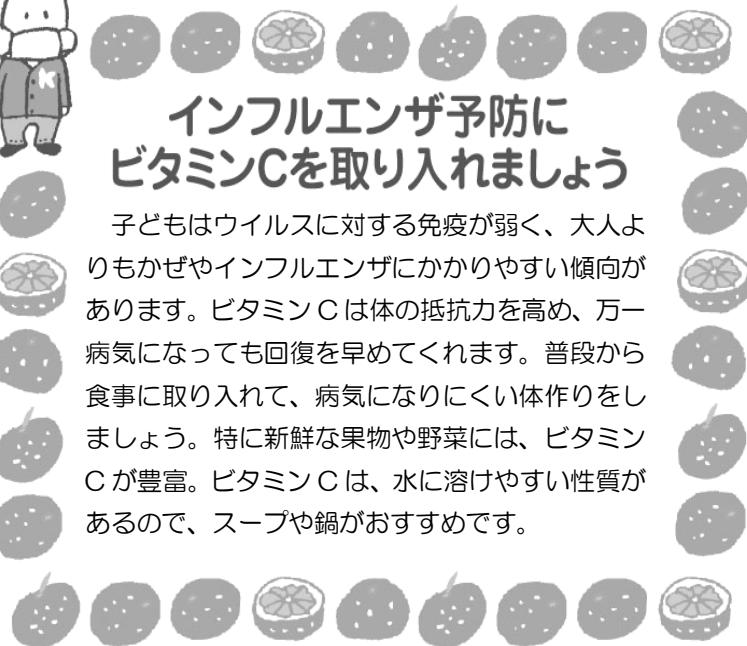


カリフラワー キャベツ 大根
菜の花 白菜 ブロッコリー
オレンジ サワラ 他



インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万病病になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



おすすめ



◆材料（4人分）

- 鶏肉150g程度 ・クリームコーン70g
- じゃがいも中1個 ・玉ねぎ中1個程度
- 人参3/4本程度 ・冷凍グリーンピース20g
- サラダ油 小さじ1程度
- クリームシチュールー 30g程度
- ※ご利用のルーの裏面で使用量を確認してください。
- コンソメ5g程度 ・豆乳 80ml

豆乳のクリームシチュー

保育園で人気の給食レシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では2月6日(木)に提供します。

◆作り方

鶏肉は一口大、じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。グリーンピースは解凍する。

- ①油を熱し材料を炒めて水を加える。(通常のクリームシチューより豆乳・クリームコーン分は控える。)
 - ②野菜に火が通ったら、クリームコーン・コンソメを加えてさらに煮込む。
 - ③人参が柔らかくなったら、グリーンピース・ルー・豆乳を加えて味を調える。
- ※仕上げにバターを加えるとコクが出ます。