



2月 給食だよ

担当:荏原(花もんもん)

乾燥した寒い日々が続きますが、体調を崩してはいませんか？
インフルエンザが一番流行する季節です。手洗い・うがいを欠かさずに行いましょう。



2月は節分やバレンタインなどの楽しい行事があります。保育園では2月1日の昼食に、大豆としらす干しが入った「鬼退治ごはん」を提供します。バレンタインのおやつはお楽しみに！

寒さがまだまだ続きますが、体調が悪いときの食事、どうしていますか？

☆熱があるときの食事☆

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミン B 群や C の消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

例えば・・・

- おかゆの水分をたっぷりめに作る。
- かぼちゃ、にんじんをミキサーにかけてスープに。

☆吐き気があるときの食事☆

のどごしの良いもので、水分の多いものを！

例えば・・・

- おかゆに豆腐を入れて煮くずして。
- じゃがいもが溶けるくらいまで煮て、味噌を加えてみそ汁に。

★おなかをこわしたときの食事★

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかい物を中心にします。
肉はお腹の負担になるので控えましょう。

例えば・・・

- おかゆにすりおろした人参、だいこんを入れる。
- 体調をみて、食べられそうなら、卵を入れてもいいですね！



保育園給食レシピ★

●鮭のヨーグルトみそ焼き●

材料 <大人4人分>

生鮭切り身・・・4切れ
ヨーグルト・・・小さじ4
みそ・・・小さじ4
みりん・・・大さじ1

作り方

- ①ヨーグルト、みそ、みりんを合わせて混ぜておく。
- ②生鮭を①に30分くらい漬ける。
- ③フライパンで片面5分ずつ焼く。



●鮭のタンドリー風●

材料 <大人4人分>

生鮭切り身・・・4切れ
塩・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・1cmくらい
カレー粉・・・小さじ1
ヨーグルト・・・小さじ4
ケチャップ・・・小さじ5

作り方

- ①生鮭に塩を振っておく。
- ②しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップを合わせて混ぜておく。
- ③②に①の鮭を30分くらい漬ける。
- ④フライパンで片面5分ずつ焼く。

鮭料理に合わせる副菜
こんなメニューはいかがですか？



●小松菜のおひたし●

小松菜をさっと茹でて3cmに切り、かつお節としょうゆをかけて完成！

●切り干し大根の煮物●

切り干し大根40gを水で戻し、にんじん1/3は千切り、油揚げも細く切り調味料で煮る。

調味料

(しょうゆ:2 さとう:1 みりん:1 水:30)

●キャベツとツナのくたっと蒸し●

キャベツ1/4個をざく切り、にんじん1/3は千切りにしフライパンに入れツナ1缶を上に乗らす。調味料を回しかけ、ふたをして7分加熱する。

調味料 お好みでおろししょうが
(しょうゆ:1 みりん:1 酒:1)