



給食だより



ベビーかるーれ
(給食室)
令和6年2月号

暦上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きますね。
空気が乾燥しインフルエンザや風邪などの感染症が流行る季節ですが、バランスの
良い食事を摂り風邪に負けないように元気に過ごしましょう。

節分

節分とは豆まきや柊翳（ひいらぎいわし）で邪気を
追い払い、みんなが健康で幸せに過ごせますように
と恵方巻を食べて福を呼び込む習慣があります。

恵方巻き



今年の恵方巻きの方角は「東北東」
です。この方角を向いて食べることで
福を呼ぶといわれています。

大豆



「豆」と「魔目」とかけて鬼の目
に向かって投げることで魔を減する効
果があるといわれています

柊翳



翳の臭いは厄除けや魔除けの効
果があるとされ、鬼が寄り付か
ないといわれています

注意

豆まきの豆はそのまま食べないで！

噛む力や飲み込む力がまだ未発達の子どもの子どもたちには豆まきに
使われる豆や固いナッツなどは窒息や誤嚥の原因になってしまいます。
5歳過ぎるまでは欲しがってもあげないようにしましょう。

体調不良の時の食事のポイント

- 下痢…刺激の少ない消化の良いものをたべましょう。下痢で水分が排出されるので水分補給のために電解質飲料をゆっくり摂取するようにしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりと行い、胃腸に負担のかからない消化の良い食事を摂ることを心がけましょう。食欲のない時は無理に食べるのはやめましょう。
- 嘔吐…嘔吐直後は胃を休めるために30分ほどは飲食はせず胃を休ませましょう。30分程たったならティースプーン1杯程度の水分から徐々に摂取しましょう。



～今月のレシピ～

鬼まんじゅう

【材料】

- さつまいも・・・中1本（約300g）
- 塩・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・50g
- 薄力粉・・・・・・・・75g
- 水・・・・・・・・10g

【作り方】

- ①よく洗い皮を剥いたさつまいもを5mm角に切って水にさらしてアクを取る
- ②①の水気をよく切ってボウルに入れ塩と砂糖を混ぜ合わせて15分程なじませる
- ③②のボウルに薄力粉を入れしっかり混ぜ合わせ水を加えてダマがない状態になるまでしっかり混ぜる
- ④クッキングシートに③をスプーンでのせる
- ⑤15分～20分蒸したら完成



ごつごつした見た目が鬼の角
や金棒を連想させるので鬼ま
んじゅうと呼ばれています