



給食だよ!

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

新しい年を迎えて1ヶ月があつという間に過ぎました。暦の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。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を摂り夜は、しっかり休んで風邪に負けない体をつくりましょう!



鬼は外! 福は内! 2月2日は節分です

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、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう!

今年の恵方は、西南西です



《体調不良時の食事》

寒くなって、風邪などまだまだ流行る季節です。体調不良の時は症状に合わせた食事を摂りましょう。

・下痢...刺激のない消化の良いものを食べましょう。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために、白湯や電解質飲料を摂取しましょう。

・発熱...水分補給をしっかり行い胃腸に負担のかからない消化の良い食事を摂る事を心がけましょう。



作ってみませんか

きなこクッキー

(材料)10 枚分

- ・小麦粉...75g
- ・きなこ...25g
- ・バター...40g
- ・卵 ...1/2 個
- ・砂糖...42g
- ・バークングパウダー...3g
- ・黒ごま...適宜



- ① 小麦粉とバークングパウダーときなこを混ぜておく。
- ② 室温でもどしていたバターに砂糖を混ぜる。
- ③ ②に割りほぐした卵を入れ混ぜる。
- ④ ①の粉類も2~3回に分けて混ぜる。
- ⑤ 10 等分にわけ、丸く整えたら黒ごま、180℃のオーブンで15分程焼いたら完成。