



2月号

八幡こぼと園 2025.2

今年の節分は2月2日です。節分といえば2月3日と認識されることが多いですが、稀に違う日になることがあります。節分には「季節を分ける」という意味があり、立春の前日を指します。この立春の日付は地球の公転周期によって変動するため、固定ではありません。そのため節分の日付も変わることがあるようです。

園では体の中の鬼を退治する意味を込めて「鬼ドライカレー」と「鬼まんじゅう」を提供します。鬼まんじゅうのレシピです。ぜひ作ってみてください！

【材料】

さつまいも 40g
三温糖 10g
小麦粉 16g
水 6g

【作り方】

- ① さつまいもを8mm角に切ったら、砂糖をまぶして15分置きます。
- ② 水を加え、軽く混ぜ合わせた後、小麦粉を入れます。
- ③ 蒸し器にクッキングシートをセットし、スプーンで生地をすくい取り、乗せていきます。
- ④ 蒸し器で17~20分ほど蒸したら完成です。(火加減は中火~弱めの強火)。

さて寒くなり体調を崩しやすい季節のため、今月は具合が悪い時の食事についてご紹介します。

鼻水・鼻づまりがひどい時

1. 鼻風邪の時は鼻粘膜の機能が弱まったり、過敏になったりしている状態なので、粘膜を保護する食べ物がよいです。ビタミンAは粘膜を強化する働きがあるので、積極的に摂りましょう。
2. 鼻づまりの改善には体を温めることも効果的です。

おすすめ食材

緑黄色野菜 (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)、レバー、チーズ、うなぎ
長ねぎ (硫化アリルが血行を促す)、しょうが (ショウガオールが体を温め、免疫力を高める)
玉ねぎ (ケルセチンが新陳代謝を促す)



園で人気のグラッコリーも鼻づまりに良いです！

【材料】

ブロッコリー 37g
ベーコン 10g
バター 1.5g
牛乳 30g
小麦粉 2g
ピザ用チーズ 5g

【作り方】

- ① ブロッコリーとベーコンを炒める。
- ② バター、牛乳、小麦粉でホワイトソースを作る。
- ③ ホワイトソースにブロッコリーとベーコンを混ぜ、耐熱カップに入れチーズを散らす。
- ④ オーブンで焼き目がつくまで焼いたら完成。

緑黄色野菜と
チーズを使った、
野菜グラタンが
おすすめ！

嘔吐・下痢の時

1. 脱水症にならないよう、水分補給を心がけましょう。ただし、吐き気が強い場合はおさまるまで飲食は避けましょう。胃腸に負担をかけないように油脂分の多いもの、乳製品、香辛料、柑橘系のジュース、炭酸飲料などの刺激が強いものは避けましょう。

おすすめ食材

おかゆ（おもゆ）、煮込みうどん、野菜スープ、豆腐、白身魚



咳がひどい時

1. 喉の粘膜を刺激するような硬いもの（ごぼう、たけのこ など）、熱すぎるもの、辛いもの、塩辛いものは控え、口当たりや喉ごしのよいものを食べましょう。
2. 喉の粘膜を強化するビタミン A や、粘膜の補修を助けるビタミン C を含む食べ物がよいです。

おすすめ食材

茶碗蒸し、湯豆腐、ゼリー、ヨーグルト、ポタージュスープ、大根



発熱時

1. 熱が出ると汗をかいて体の水分が失われ、エネルギー、ビタミン B 群、C の消耗が激しくなります。そのためご飯やうどんなどでエネルギーを補給し、野菜や果物でビタミンやミネラルを補給しましょう。
2. 食欲がない時は無理に食べさせなくてもよいです。こまめに水分補給をし、脱水を防ぎましょう。
3. 食事ができるようになったら、おかゆなど胃腸への負担が少ないものから始めましょう。

おすすめ食材

雑炊、煮込みうどん、茶碗蒸し、豆腐、りんご（すりおろしや煮りんご）、ヨーグルト、白身魚、軟らかく煮た野菜

煮込みうどんはお肉・魚、野菜を入れれば 1 品で栄養バランスが整いやすいです。

オススメ具材：鶏もも肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、キャベツ、長ねぎ

【作り方】

- ① 鍋に出汁・醤油・みりん・酒を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、茹でうどんと具材を加えてふたをし、中火で 10 分くらい煮込めば完成。

茶碗蒸しは蒸し器がなくても電子レンジで作れます！

耐熱カップに具材を入れ、卵液を注いだら、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で 2 分 10 秒加熱し、そのまま 1 分おいて蒸らせば完成です。

※様子を見てゆるい場合は 10 分ずつ加熱をしてください。