

いただきます



2025年度 2月号



春の足音が聞こえてきていますが、まだまだ油断はできません。
 かぜや他の感染症にかかっても、日ごろからしっかり食べて
 たっぷり寝ているとなおるのが早いので心がけましょう。
 かぜをひくというのは、体の免疫力がアップすることなので、何
 も悪いことではないですよ。

かん せん しょう ま からだ
感染症 に負けない体をつくらう*****



か ぜ しょく じ
風邪の**ときの食事**

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。はき気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



せつ ぶん まめ
なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「摩滅(鬼をほろぼす)」につながるという説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。





とうふドーナツを作ってみよう



【材料】

きぬ豆腐
ホットケーキミックス
牛乳
チーズ

1人分
20g
15g
15ml
10g

5人分
100g
75g
75ml
50g

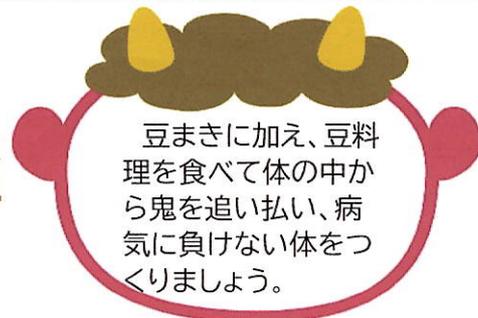


【作り方】

○材料を混ぜ合わせる
(牛乳はゆるくなりすぎないように調節する)
○まるめて揚げる



月	火	水	木	金
2日 ごはん キムチ汁 大根みそ煮 揚げぎょうざ 牛乳	3日 五目うどん 豆腐ドーナツ 牛乳	4日 カレーライス 福神漬 フルーツポンチ 牛乳 (カルピスかん入り)	5日 パン スープ オムレツ ジャーマンポテト 牛乳	6日 みそ豚丼 すりみ汁 切干サラダ 牛乳
米麦豚肉しめじ人参白菜 豆腐キムチねぎぎょうざ ちくわ大根こんにゃく	うどん豚肉玉ねぎ人参 しいたけあげなるとわかめねぎ 豆腐ケーキMIXチーズ	米麦豚肉まいたけレンコン いも人参玉ねぎにんにくバター 福神漬パインみかんサイダー寒天	パン卵豚肉小松菜 バター鶏肉コーンキャベツ 玉ねぎねぎベーコンいも	米麦豚肉玉ねぎ人参たけのこ しめじらたきすりみ豆腐わかめ ねぎもやしコーン切干大根小松菜
9日 ごはん すき焼き風煮 納豆 ナムル 牛乳	10日 みそ ラーメン さつまいも 蒸しパン 牛乳	11日 建国記念の日 	12日 パン 中華スープ チキン南蛮 チーズ焼き 牛乳	13日 ごはん みそ汁 たら照り焼き 切干炒め 牛乳
米麦豆腐豚肉しらたままいたけ しめじ白菜玉ねぎねぎもやし小松菜 人参納豆	ラーメン焼き豚なるとメンマコーン わかめ卵人参もやしほうれん草 ねぎさつまいもチーズケーキMIX		パン豆腐わかめ白菜ねぎ 鶏肉卵玉ねぎたけのこ いもバターチーズ	米麦いも玉ねぎわかめ ねぎたら豚肉切干大根 もやし人参いんげん
16日 ごはん みそ汁 ポークチャップ サラダ 牛乳	17日 きのこ スパゲッティ バナナケーキ 牛乳	18日 カレーライス 福神漬 春雨サラダ 牛乳	19日 パン スープ ハンバーグ 野菜ソテー 牛乳	20日 ごはん みそ汁 鶏のホイル包み焼き ひじきふりかけ 牛乳
米麦豚肉まいたけしめじ玉ねぎ あげ白菜わかめねぎハム 人参コーンにらもやし	パスタベーコンごぼう人参しめじ 玉ねぎエリンギにんにくバナナ 卵生クリームバター	米麦鶏肉いも人参 玉ねぎコーンバター福神漬 春雨キャベツきゅうりハム人参	パンウィンナー卵キャベツ 人参しいたけねぎ豚肉 玉ねぎピーマンチーズベーコン小松菜	米麦豆腐なめこわかめねぎ 鶏肉玉ねぎ人参しめじ ひじきかつおぶし
23日 天皇誕生日 	24日 やきそば スープ フルーツヨーグルト 牛乳	25日 ごはん スープ さばカレー焼き ごぼうサラダ 牛乳	26日 カレー ミートトースト スープ サラダ 牛乳	27日 ひじきごはん みそ汁 鶏のからあげ 和え物 牛乳
	麵豚肉ちくわキャベツ人参 玉ねぎチンゲン菜春雨すりみ 大根しめじネギヨーグルトバナナみかん	米麦さば卵わかめ にら人参コーンごぼう鶏肉 マヨネーズ	パン豚肉大豆玉ねぎ人参 チーズ切干大根ベーコンもやし キャベツきゅうりりんごヨーグルト	米もち米鶏肉あげ人参 しいたけひじき豆腐しめじわかめ ねぎきゅうりかにかま卵



2026年も、たくさん
おかわりしてください
ね。
しっかり食べている
と、かぜをひきにくい
し、なおるのも早いよ。
食べることは大事です。

