

ぱくぱく だより

2026年
2月号



◀毎月19日は食育の日です▶

体調不良時の食事



【発熱・寒気】

発熱すると水分やエネルギーがたくさん消費されます。十分に水分補給をし、エネルギー源となるうどんやすりおろしたりんご、豆腐、卵などを食べると良いでしょう。

【せき・のどの痛み】

酸味や香辛料など刺激のある食べ物は避け、のど越しのいいゼリーやプリンなどでエネルギーを補給しましょう。ただし、冷たい食べ物で体を冷やしすぎないように注意が必要です。

【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているサインです。味付けが濃い食べ物は避け、おなかに負担をかけにくいお粥や雑炊、スープなどを食べると良いでしょう。

まだまだ寒い日が続きますが、日差しのぬくもりに春の訪れを感じる頃になりました。
2月3日は節分です。節分の代表的な風習の1つに「豆まき」があります。昔は季節の変わり目に災いが起こりやすいと考えられており、病気や不幸の象徴である「鬼」を追い払う為に豆まきを行うようになったと言われています。豆まきには一般的に福豆と呼ばれる炒り大豆を使用します。生の豆は、拾い損ねると芽が生えてきてしまうことから縁起が悪いとされ、炒り大豆が用いられるようになりました。また、鬼の目を射る、魔を滅ぼすという意味の「魔目/魔滅（まめ）」と響きが似ていることも由来しているようです。
ご家庭で行う際には、鬼は外に払い、幸福はご家庭へ招き入れることができるように「鬼は外、福は内」と掛け声を発しながら豆まきをしましょう。

タンドリーチキン

◀約4人分▶

・鶏もも肉	200g
・塩	ひとつまみ
・無糖ヨーグルト	60g
・ケチャップ	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/4



◀作り方▶

- ①鶏肉に塩で下味をつけます。
- ②ボウルに①、無糖ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を入れ、30分ほど漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。

☆ヨーグルトの効果☆

ヨーグルトの乳酸菌や酵素の働きで、肉の筋繊維が分解されたり、保水性が向上することによって柔らかく仕上がります。

- ◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

