



2月のえんだより



令和3年2月1日号
港区立高輪保育園
3449-5047

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。高輪公園でも霜柱や、池にうっすら氷が張るなど、冬ならではの自然の姿を見ることができるともあります。しっかりと防寒対策をして散策に出かけ、お子さんと一緒に冬の自然探しを楽しんでみてはいかがでしょうか。



保育園であそぼう！

日にち：2月9日(火)

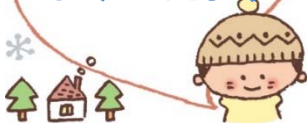
時間：10:00～11:00

場所：高輪保育園 2階

(緊急事態宣言の状況により中止になる場合があります。
予めご了承ください。)

※今年度の保育園であそぼうは今月で終了となります。

2月の ほけんだより



感染性胃腸炎に気をつけましょう！

これからの季節は、感染性胃腸炎の流行が懸念されます。非常に感染力が強いため、毎年大流行となりやすい病気です。症状が見られたときには、受診して体を休めましょう。

感染性胃腸炎とは

- ・病原体：ノロウイルス、ロタウイルスなど
- ・主な感染経路：経口感染、接触感染
- ・潜伏期間：1～2日程度
- ・症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
- ・治療：ウイルスへの特効薬はないため、つらい症状を軽減するための処置（対症療法）で回復を待つしかありません。
- ・予防：うがい、手洗い

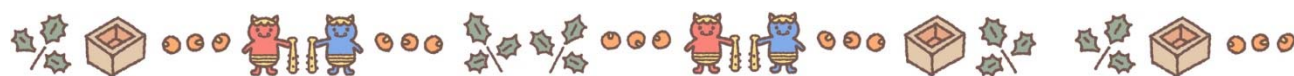


《季節の行事》



近年では、立春の前日のことを「節分」と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日に当たります。（今年は124年ぶりに2月2日が節分になります）

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い（病気）をおいはらうのです。いわしの頭を飾るのは、いわしの臭いで鬼が近づかないように、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。



2月のおすすめ メニュー

節分・豆まきにちなんで、お子様でも安心して食べられる、お豆を使った簡単おすすめレシピを紹介いたします。

【カリッと納豆巾着】

《材料》

- ・納豆 3パック
(ひきわり・小粒などお好みのもの)
- ・油揚げ 5枚
- ・ネギ 適量(刻んだもの)
- ・大根おろし (お好みで)
- ・刻みのり 適量
- ・めんつゆ 適量

【作り方】

- ①納豆をパックから出し、パックについている“たれ”を入れてかき混ぜる。(たれがついていない場合はめんつゆで代用する)
- ②刻んだ長ネギを入れて混ぜる
- ③半分にした油揚げを菜箸でこする(菜箸を綿棒のようにして油揚げの上を転がす)
- ④半分にした油揚げの切り口から指を入れ、中を開き袋状にする
- ⑤中に②で作った納豆を入れ口を巾着状になるよう、爪楊枝で止める
- ⑥トースターにアルミホイルを敷いて上に巾着をならべて5分焼く(焦げめがつかない場合は追加で加熱する)
- ⑦皿に並べ、大根おろしを掛けてめんつゆを添えて出来上がり



※食べるときにめんつゆをつけて食べる

※お好みの具材を追加してアレンジレシピも楽しめます。