

2月 すずらん通信

2021 年度 2月発行 No. 65

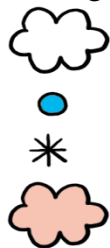
気温が低く乾燥した日が続いています。暦の上では立春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。2021年の立春は124年ぶりの2月3日。37年ぶりの日付変動になります。感染症もまだまだ流行っています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めていきたいですね。子どもが病気で・・・仕事が休めない・・・等、お困りの際はお気軽にお問い合わせ下さい。

すずらんルーム 0967-34-9026



● 寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



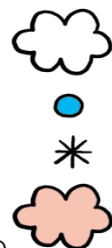
洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。

昔から、悪いものや災いを鬼にたとえ、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて追い払い、福が出ていかないうちに戸を閉めて、年の数だけ豆を食べていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどんな鬼を退治したいですか？





大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。

大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



スパイスココア

寒さが厳しくなり、温かい日が恋しい季節。甘く濃厚な味の飲み物が美味しく感じられる時期でもあります。スパイスの香りや味はココアの風味をひきたててくれます。

ジンジャーやシナモンは、体をポカポカ温め、またソクソクした寒気を感じる時の不調やちょっと体調がいまいちな時にオススメのスパイスです。

また、ココアも同様に体を温めカカオポリフェノールが含まれ冬には欠かせない飲み物です。

【材料】

- 調整ココア…約20g ・塩…一つまみ ・熱湯…150cc
- シナモンパウダー…2つまみ(お好みで量を調節してください)
- ジンジャーパウダー…1つまみ(お好みで量を調節してください)

【作り方】

- ①カップに調整ココアを入れ、熱湯を少量注ぎよく練り、ペースト状にします。
- ②ジンジャーパウダーとシナモンパウダーを加えよく混ぜます
- ③熱湯をゆっくり注ぎ、よく混ぜましたら完成です。

