2月 すずらん通信

2022年　2月発行　№77

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？
長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけましょう。また、かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

すずらんルーム　0967-34-9026

節分

季節の分かれ目に「おには外！　福は内！」と、力いっぱい豆をまいて厄払いすることで、幸せを招き入れる節分。子どもたちも豆まきで、心のなかに住んでいるおこりんぼおにや泣き虫おになど、おに退治をしたあと、歳の数より１つ多く豆を食べて今年の無病息災を願います。豆まきがすむと暦の上では春がやってきます。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

自宅では、部屋を保湿・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

バレンタインの季節にぴったり♡

チョコナッツブラウニー

材料

チョコレート……35g　　バター……60g
くるみ……30g　　卵……1個
グラニュー糖……70g　　薄力粉……30g

作り方

①耐熱ボウルにチョコレートとバターを入れ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱して溶かす。
②クルミは150℃のオーブンで10分ほど空焼きし、手で粗く砕いておく。
③①のボウルに溶きほぐした卵、グラニュー糖、ふるった薄力粉、②のくるみを順に加え、混ぜる。
④バター（分量外）を塗った角型（またはバット）に③を流し入れ、表面を平らにする。
⑤200℃に温めたオーブンで 20 分焼く。焼けたら網などに載せて冷まし、クッキー型などで抜く（食べやすい大きさに切ってもよい）。

point

チョコレートが固まらないうちに、材料を手早く加えて混ぜましょう。