



2026年2月

南部療育センター

新年が明けてあっという間に1か月が経ちました。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬はのどの渴きを感じにくく飲水量も減少します。更に空気も乾燥しているため、意識的に水分補給を心がけて過ごしましょう。

2月3日は節分です



節分とは1年間の健康と幸せを願って悪いものを
追い出す行事とされています。

「鬼は外～、福は内～」と言いながら豆まきをしたり、
恵方巻を食べたり（今年の恵方は南南東です）と
様々な風習があります。

2月3日の給食では関東地方で節分に食べる風習がある
けんちん汁を提供します。根菜の入った
体を温めてくれる汁物です。



1月の人気メニュー



いちごみるくゼリー

材料(5人分)

- | | |
|-------------|---------------------------|
| ・いちごジャム 75g | ① 生クリームに砂糖を入れ、角が立つまで泡立てる。 |
| ・生クリーム 40 g | ② ミキサーにいちごジャムと豆乳を入れ攪拌する。 |
| ・砂糖 5 g | ③ 耐熱容器に水とゼラチンを入れレンジで温める。 |
| ・豆乳 100 g | ④ ①に②を入れ混ぜ合わせ、更に③を入れ混ぜる。 |
| ・ゼラチン 3.5 g | ⑤ お好みの容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。 |
| ・水 35 g | |



甘酸っぱいムースのような仕上がりになります。
お砂糖はお好みで調節してください。

