

2月になり、そろそろ気になるのが花粉。近年では花粉症に悩まされている人が増えているようです。そんな花粉症ですが、食生活により症状が緩和することもあります。早めの対策で快適な生活を送れるよう、花粉症対策のレシピをご紹介します。



玉ねぎたっぷり♪
タンドリーチキン

Presented by
町管理栄養士

健康 レシピ

さつまいもとれんこんの
甘酢がらめ

「花粉症対策レシピ」

玉ねぎたっぷり♪ タンドリーチキン

【材料】 4人分

鶏もも肉 400g
玉ねぎ 2個
プレーンヨーグルト 200g
カレー粉 小さじ4
ウスターソース 大さじ1
ケチャップ 大さじ2
サラダ油 大さじ2
サニーレタス 4枚

栄養成分(1人分)
エネルギー 374Kcal
塩分 0.7g

ポイント

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は加熱することで死滅してしましますが、死滅した乳酸菌は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。マイルドな味つけにして、お子さんにも食べやすく仕上げています。

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ボウルに鶏もも肉、玉ねぎ、Aを混ぜ合わせ、15～30分ほどおく。
- フライパンを熱して油を入れ、②を入れて蓋をして10分焼く。途中で何度か混ぜ合わせる。
- お皿にサニーレタスを敷き、③を盛り付ける。

●花粉症に負けない食材とは…

花粉症は身体の免疫システム反応で起きています。そのため免疫力を強くすることで、花粉症の症状を緩和することが可能と言われています。

- 腸内環境を整える食材
(ヨーグルト、納豆、味噌、ごぼう、りんごなど)
- 抗酸化作用のある食材
(グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど)
- 粘膜の保護に働く食材
(レバー、にんじん、卵、里芋など)
- 体温を上げる食材
(香辛料、根生姜、ねぎ、にんにく、にらなど)
- アレルギー症状を緩和する食材
(玉ねぎ、しそ、れんこん、じゃがいもなど)

さつまいもとれんこんの甘酢がらめ

【材料】 4人分

さつまいも 200g
れんこん 200g
片栗粉 大さじ4
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ3
酢 大さじ2
サラダ油 大さじ2

栄養成分(1人分)
エネルギー 217Kcal
塩分 1.3g

【作り方】

- さつまいもとれんこんは1cm幅のいちょう切りにし、それぞれ水にさらす。
- ①の水気を切ってビニール袋に入れ、片栗粉を加えて軽く振り、まんべんなくつける。
- フライパンに油を入れて火にかけ、②を加えて蓋をする。弱火で5分焼き、すべてひっくり返して、蓋をせずに3分焼く。
- ③の余分な油をキッチンペーパーなどでふきとり、弱火のままAを加える。すぐに中火にし、全体的にサッと混ぜ合わせて火を止める。

ポイント

さつまいもとれんこんは食物繊維の宝庫！さつまいもは崩れやすいので、やや大きめに切ると見栄えが良くなります。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

認定こども園

2月

長…長岡幼稚園

さ…さくらこども園

沼…沼前幼稚園

い…いばらき幼稚園

ま…まさみ幼稚園

中…いばらき中央認定こども園

飯…飯沼こども園

日	月	火	水	木	金	土
					1 長沼飯 まさい 豆まき集会 (園児との交流) みんなで遊ぼう (豆まき集会) 豆まき会 (園行事参加) 予約者のみ 豆まき会 ※要予約 豆まき集会 面'sクラブ	2 ま 土曜日の園庭開放 9:00～14:00
3	4 長 ま さ 親子ふれあいタイム (砂場開放) 年中さんと給食を食べよう ティータイム	5 沼 ま 飯 さい わくわくりサイクル (パクパク人形) サーキット遊び 10:30～ ※要予約 身体測定 おはなしの会 室内大型遊具で遊ぼう 幼稚園のお友だちと遊ぼう	6 長 ま 飯 さ 読み聞かせ (ママが読んでみよう) 年中さんと給食を食べよう 制作 (2月のカレンダーを作ろう!!)	7 沼 ま 中 読み聞かせ (「しらゆきひめ」による) 親子体操 10:00～ サーキット遊びをしよう	8 ま 飯 中 リトミック (ペンギンコース 10:00～ / イルカコース 10:45～) 制作 (焼きそば屋さんへいらっしやい!!①) 母と子のスキンシップ ふれあい遊び (ベビーマッサージ)	9 ま 土曜日イベント: 親子で遊ぼう 10:00～
10	11	12 沼 ま 飯 さい なかよしひろば 粘土遊び 講師による英語で遊ぼう! ※給食のみ要予約 親子ヨガ	13 長 ま 飯 さ 誕生会 粘土遊び 制作 (焼きそば屋さんへいらっしやい!!②) 手形制作	14 沼 ま さ 中 みんなで遊ぼう (新聞紙遊び) イベント クッキング (クッキーにデコしよう) 手形制作 給食体験 つくって遊ぼう (おひな様)	15 長 ま 飯 さ 新聞紙であそぼう 園外保育 保護者懇談会 ※要予約 (予定) スライムを作って遊ぼう ※要予約 室内大型遊具で遊ぼう	16
17	18 ま さ ベビーマッサージ ※要予約 ティータイム	19 長沼ま飯さい お雛様をつくろう リズムでルンルン! おひなさまをつくろう 2月生まれのお友達! 園児と「お誕生会」 ※要予約 レッツダンス (0・1歳児 ※要予約) 年長・年中さんの合奏をきこって遊ぼう (おひな様)	20 ま 飯 おひなさまをつくろう 手型記念日①	21 長 沼 ま さ 中 親子ふれあいタイム (身体測定・砂場開放) わくわくりサイクル (ひな人形) おひなさまをつくろう 誕生会 給食体験 ※要予約 お友だちはできたかな	22 ま 飯 さ おひなさまをつくろう 手型記念日② 室内大型遊具で遊ぼう	23
24	25 ま さ ベビーマッサージ ※要予約 ティータイム	26 長沼ま飯さい サーキットあそび みんなで遊ぼう (2月3月の誕生会) 少人数クラス おひなさまを作ろう ※登録制 お母さんのリフレッシュタイム! 寝相アート撮影会	27 ま 飯 さ リフレッシュタイム 制作 (3月のカレンダーを作ろう!!) 寝相アート撮影会	28 沼 ま さ 中 なかよしひろば 誕生会 ※要予約 寝相アート撮影会 春を探しに出かけよう	(3月) 1 飯 ひな祭り会 (園行事参加) ※要予約先着 8組	

長岡幼稚園 ☎ 029 (292) 4019
☆活動時間 午前10時～午後2時
☆うさぎ組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆どなたでも予約なしで参加できます。
☆おむつ交換用バスタオル等をお持ちください。
☆駐車場は小学校下の西駐車場をご利用ください。
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。
☆つくってあそぼうの活動は材料を持参していただきます。
詳細はお問い合わせください。

沼前幼稚園 ☎ 029 (293) 9209
☆活動時間 午前10時～午後2時
☆いちご組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆おむつ交換用バスタオル等をお持ちください。
☆駐車場は小学校下の西駐車場をご利用ください。
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。
☆つくってあそぼうの活動は材料を持参していただきます。
詳細はお問い合わせください。

まさみ幼稚園 ☎ 029 (293) 7111
☆活動時間 午前10時～午後2時
☆リトミック・ペンギンコース (1歳半～2歳児) イルカコース (2歳半～3歳児) 5日は午前10時30分～
☆豆まき会の参加申込み: 1月28日(日) 10:00～11:00
☆サーキット遊び・イベント・誕生会・ベビーマッサージの参加申込み: 2月1日(金) 午前9時～午後2時
☆4・6・19・22日の活動は、ひよこクラブの活動となります。午前10時～午後2時
☆少人数クラスの活動 (登録制) 10組限定
☆園庭開放・子育て相談 (毎日) 午前9時～午後2時
☆子育て相談を随時実施しています。お気軽にご相談ください。
※詳細はHPをご覧ください。お問い合わせください。

認定こども園 ☎ 029 (292) 6868
☆活動時間 (ティートイム、制作など) 午前10時～午後4時
☆要予約の受付 19日(火)の受付3組 14日(金)午前10時～18日(金)午後6時
☆3月1日(金)の「ひな祭り会」の予約も受け付けます。
☆園庭開放・育児相談 (看護士等) 7・14・21・28日
☆「」・育児相談 (栄養士等) 7・14・21・28日
☆お外であそぼう・育児相談 (土・日・祝日を除く毎日)
※育児相談は、事前に電話で相談内容をお知らせください。
☆その他 園庭開放・子育て相談 (毎日) 午前9時～午後2時
※初めてのの方はお問い合わせください。

いばらき幼稚園 ☎ 029 (292) 0162
☆活動時間 午前10時～午後2時
☆おむつ交換用バスタオル等をお持ちください。
☆駐車場は小学校下の西駐車場をご利用ください。
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。
☆つくってあそぼうの活動は材料を持参していただきます。
詳細はお問い合わせください。

いばらき中央認定こども園 ☎ 029 (292) 1207
☆活動時間 午前10時～午後2時
☆おむつ交換用バスタオル等をお持ちください。
☆駐車場は小学校下の西駐車場をご利用ください。
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。
☆つくってあそぼうの活動は材料を持参していただきます。
詳細はお問い合わせください。