

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第八号 .. 二〇二五年二月



立春が過ぎ、少しずつ日が長くなってきましたが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。
規則正しい生活は免疫力を高めてくれますので、たくさん食べてたくさん寝て、病気に負けない身体づくりをして、元気に冬を乗り越えましょう。感染予防のために、外遊びや食事前には必ず手洗いうがいも忘れずに行ってくださいね。

寒さに負けない身体づくり

基礎体温（平熱）が1度あがると免疫力を30%高めることが出来ると言われています。体温が上がることで血流が良くなり、ウイルスや異物を発見・退治してくれる免疫細胞が全身に行き渡りやすくなるからです。体温が低いと血流が悪くなって免疫細胞が本来の力を発揮できなくなります。免疫力を高めるために、温かい飲み物や体を温める食べ物を積極的に取り入れ、基礎体温を上げる生活を意識していきましょう。



今月のおすすめメニュー

スコップコロッケ 〈4人分〉

じゃがいも	400g
玉ねぎ	1/2個
ひき肉	150g
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量
パン粉	30g程度
オリーブ油	適量
中濃ソース	お好みで

じゃがいもを冷ます必要もないですし、丸めない、揚げない、ヘルシーで簡単なコロッケ！油はねもないので、片付けがとっても楽です。

- ① たっぷりのお湯で、柔らかくなるまで、じゃがいもを茹でます。
- ② パン粉をきつね色になるまでフライパンで乾煎りします。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎが透き通るまで炒め、そこへ挽肉を入れ、再度よく炒めます。塩を加えて味を整えます。
- ④ ゆであがったじゃがいもの皮をむき、フォークやマッシャーでつぶします。③の玉ねぎと挽肉を肉汁ごとじゃがいもに加え、混ぜ合わせます。
- ⑤ ④のじゃがいもを耐熱皿に盛り、炒めておいたパン粉を振りかけて、オリーブ油を回しかけます。トースターかオーブンでこんがり焼き色が付くまで加熱したら出来上がりです。お好みでソースをかけてください。