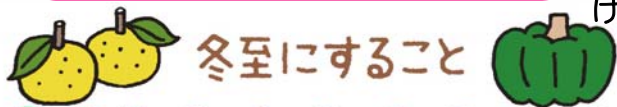


食事 16年12月

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして年末を乗り切りましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



●コーンクリームスープ●

(子ども2人、大人2人)

<材料>

- ・クリームコーン缶…20g
- ・玉葱…80g
- ・塩…2g
- ・牛乳…90cc
- ・豆乳(無調整)…90cc

1. 玉葱を食べやすい長さにスライスする。
2. 玉葱を鍋に入れ、かつおだしで柔らかくなるまで煮る。(玉葱がかぶるくらいのだしの量)
3. 2にクリーム缶、塩、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
4. 火を止め、最後に豆乳を入れたら完成。(豆乳を入れてから加熱しすぎると、分離してしまうので注意！)

<材料>

- ・鮭…3切れ
(子ども1/2切れ、大人1切れ)
- ・玉葱…1/4個
- ・ケチャップ…10g(大さじ1弱)
- ・パセリ…適量

●鮭のピザ風●

(子ども2人、大人2人)

1. 玉葱・パセリをみじん切りにし、ケチャップと混ぜ合わせソースを作る。
2. フライパンに油をひき鮭をのせ、両面を焼き、1のソースをかける。
3. 2の上にピザ用チーズをのせ、ふたをして火が通るまで焼く。