

食育だより



平成27年 冬号
苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウィルスなどが流行します。

これは原因となるウィルスが、寒さや乾燥を好むためです。

特にインフルエンザやノロウィルスは感染力が強く、子供やお年寄りでは重症化しやすく、注意が必要です。ノロウィルスは新型も報告されています。

ひとりひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、他の人にうつさないための注意と努力が必要です！

風邪の予防には～

『こまめな手洗い』

石鹸を使い、指の間や指先、爪の間も洗う。
きれいなタオルでふく。



『保湿』

マスクやうがいなどで保湿する。
室内の湿度は50～60%に加湿する。



『休養』

早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休ませる。



『栄養』

1日3食、バランスの良い食事を心がける。特に朝ごはんは大切！



『運動』

適度な運動で体力をつける。
風邪を寄せつけない体をつくる。



以上5点が基本です。

風邪の原因の9割以上はウィルスで残りの1割弱は細菌です。

怪しい症状がみられたら、人混みを避け早めに医療機関を受診しましょう！

その風邪・・・もしかしたら？！

インフルエンザかも?!



- ・38℃以上の発熱
- ・全身の倦怠感
- ・関節の痛み

ノロウィルスかも?!



- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・下痢

風邪をひいてしまったらとにかく安静にすることです。活動すると血液循環が盛んになり、ウィルスの増殖力が高まってしまいます。

入浴は高熱がなく症状もひどくなければ、さっと入る程度ならサッパリするかもしれませんね。



裏面もご覧ください。

＝ 体を温める料理 ～ 汁物 ～ ＝

寒いこれからの季節にぴったりなのは、温かい鍋料理や汁物ですね。

風邪のひき始めなどに体を十分温めれば、悪化することなく乗り切れるかもしれません。日本食の‘汁物’といえば味噌汁です。味噌汁が広く食べられるようになったのは室町時代といわれ、江戸時代になるとご飯、味噌汁、漬物、おかずの組み合わせが日本人の食事の形となりました。

味噌汁は、里芋の茎を味噌で煮しめた物を陣笠にしのかせ、戦の時に熱湯をかけて飲むという日本のインスタント食品の元祖といわれています。今では乾燥させた野菜の具と粉末にした味噌や生味噌を使った物など色々なインスタント味噌汁が開発され、手軽に味噌汁が飲まれています。

味噌は発酵食品で体にも良く、様々な具材との組み合わせで栄養のバランスもとれる日本の優れた食べ物です。

具沢山にすれば十分に食べ応えのある、準おかずと考えることもできますよ。多めに作っておけば、次の日の朝ごはんにもぴったりです！

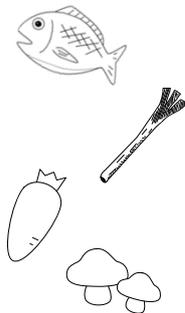


♪ カラダあったか保育園汁物メニュー ♪

約4人分… ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

～ つみれ汁 ～

- 魚のすり身 … 100g
- つきこんにやく … 10g
- 人参 … 40g
- ごぼう … 20g
- 長葱 … 20g
- 干し椎茸 … 約2枚



：作り方：

1. 鍋にお湯を沸かし、食べやすい大きさにさがきにしたごぼう、いちょう切りにした人参、戻して干切りにした干し椎茸を煮る。
2. 1にすり身をスプーンですくって落とし入れる。
3. 2に家庭のいつもの出し汁と干し椎茸の戻し汁、2cm位に切ったつきこんにやくを加える。
4. 3を味噌で味を調べ、小口切りにした長葱を加えてひと煮立ちさせれば出来上がり。

～ 肉団子の味噌スープ ～

- 鶏挽肉…100g
- 長葱…20g
- 生生姜…5g
- 片栗粉…小さじ2
- 塩…少々



- 白菜…100g
- 人参…50g
- 春雨…10g

：作り方：

1. Aの長葱はみじん切り、生生姜はすりおろして汁にし、Aを全て混ぜ合わせる。
2. 鍋にお湯を沸かし、短冊切りにした人参、を入れ、煮立ったら1をスプーンで団子にして入れる。
3. 団子が浮いて火が通ったら、短冊切りにした白菜を2に加え、家庭のいつもの出し汁を更に加えて味噌で味を調える。
4. 仕上げに熱湯で戻し、食べやすい長さに切った春雨を加えてひと煮立ちさせれば出来上がり。