

きゅうしよくだより

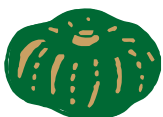


朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
 気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で
 寒さを乗り切っていきましょう！
 早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。

冬至とは？

毎年12月22日頃を「冬至(とうじ)」と言います。今年はまさに、12月22日です。
 冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。
 この日を境に太陽の力が甦っていく事から、冬至は別名「一陽来復の日」とも
 呼ばれており、日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、
 健康に良いといういわれがあります。

☆なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか

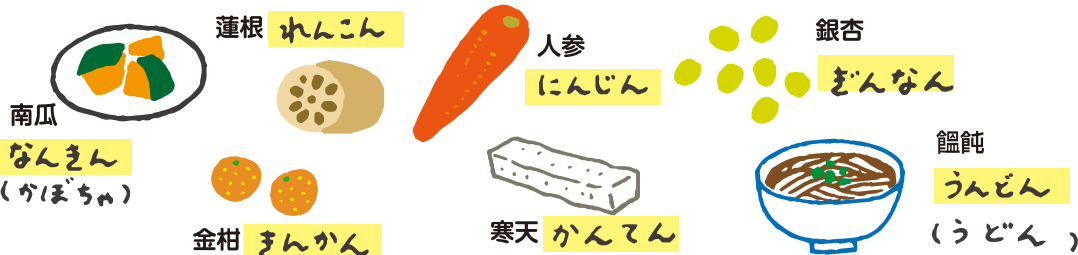


かぼちゃはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、
 風邪や冷え症の予防に効果的です。また、本来かぼちゃの収穫時期は夏で
 すが、長期間の保存が可能なことから、昔は緑黄色野菜の少ない冬を元氣
 に乗り切るために、栄養満点なかぼちゃが食べられていたそうです。

☆冬至の食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。「ん」のつくものを「運盛り」といって縁起をかついでいました。運盛りは、栄養をつけて、寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。土用の丑の日に、「う」のつくものを食べて暑い夏を乗りきるのと似ています。

冬至には「ん」の2つつく食べ物を食べて「運」を上昇させましょう！！



☆冬至にちなんだ食べ物は他に…

冬至がゆ



小豆の赤い色は、邪気をはらうといわれていることから、冬至に食べて厄払いをします。小豆をいれたおかゆは、小正月にも食べられます。

いとこ煮



運盛りのかぼちゃと邪気をはらう小豆を煮た料理です。硬いものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込んでいくことから、この名前がついています。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地方もありますが、これを「砂おろし」といい、こんにゃくを食べて体内にたまった砂を出すのです。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなどに食べていたことなごりといわれています。

冬野菜を食べよう!



▶ほうれん草

ビタミン A、C や鉄が豊富で、特に免疫力がアップするビタミン C は、夏に採れるほうれん草に比べ、約3倍多く含まれています。

▶ブロッコリー



ビタミン B 群、C、E など様々な栄養素が含まれています。ビタミン E には血行促進の効果があるため、体を温めることができます。



体調不良により熱があるとき

発熱は、風邪などの感染症等にみられる症状の一つです。発熱時には、食欲が低下しやすいため、無理に食べさせる必要はありません。食べられるものを食べましょう。ただ、こどもの小さな体では発熱による脱水症状を起こしやすくなりますので、水分は、こまめにしっかり摂りましょう。また、胃腸が弱っていることもありますので、体に負担の少ない消化・吸収の良い食材がおすすめです。



▶長ねぎ

免疫力を高めるビタミン C、血行促進効果のある香り成分アリシンが豊富。アリシンは水に溶けやすいので、汁ものにして食べると効果的! こどもたちには苦手とされるネギですが。。。

▶鶏肉(皮なし)

高たんぱくで低脂質。消化・吸収されやすい優れた栄養源!



ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう!

Q. ノロウイルスってなに?

A. ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。ヒト以外の細胞の中では増えません。(食品中では増えません)

Q. ノロウイルスに感染するとどうなるの?

A. ノロウイルスに感染すると、24~48時間の潜伏期間(せんぷくきかん:感染から発病するまでの時間)の後、主に下痢(水様性)、おう吐、吐き気、腹痛の症状があらわれます。軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1~2日続いた後、治ります。後遺症ありません。

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。このため、自分がノロウイルスに感染しても気づかないことがあり、知らないうちに家族などにノロウイルスを感染させてしまうことがありますので、注意が必要です。



Q. ノロウイルスの感染予防は?

A. 基本は手洗いです!

レシピ

五平餅

ごへいもち



*温かいうちに召し上がってくださいね。昔懐かしい素朴なおやつです。

材料(幼児1人分)

ご飯・・・50g
片栗粉・・・0.3g
赤味噌・・・3g
みりん・・・2g
砂糖・・・2g
しょうゆ・・・0.3g

作り方

- 1 ご飯に片栗粉を混ぜ、つぶす感じに良くこねる。
- 2 赤味噌、みりん、砂糖、しょうゆを混ぜたものを火にかけておく。
- 3 ①をうすい小判型に成形し、オーブン200度で5~6分焼く。
- 4 焼きあがった③の表面に②をぬって完成。

