

パクパクだより



明照保育園

新年あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとって良い一年となりますよう願っております。

さて、今月は「七草粥」を食べる、また鏡開きで「お汁粉・雑煮」を食べるという風習があります。七草粥は年末年始のご馳走で疲れた胃を休めるため、そして一年の無病息災を願うという意味があるようです。鏡開きでは、お正月に供えたお餅を下げて食べるという風習で、こちらも無病息災を願うものです。そのような話を子どもに伝えながら、ご家族で七草粥やお汁粉を召し上がってみてはいかがでしょうか。



風邪のときの食事

先月号のパクパクだよりでは、食事の面からの風邪予防について掲載いたしました。今月は風邪をひいてしまった場合、どのような食事をとればいいのかを症状別にお伝えします。また、風邪のときは避けたほうが良い食べ物もあります。参考にしてみてください。

熱があるとき

熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなど、消化のよい料理がおすすめです。

のどが痛いとき

茶碗蒸しやポタージュ、ゼリーなど、のどを刺激せず、なめらかな口当たりのものが良いです。



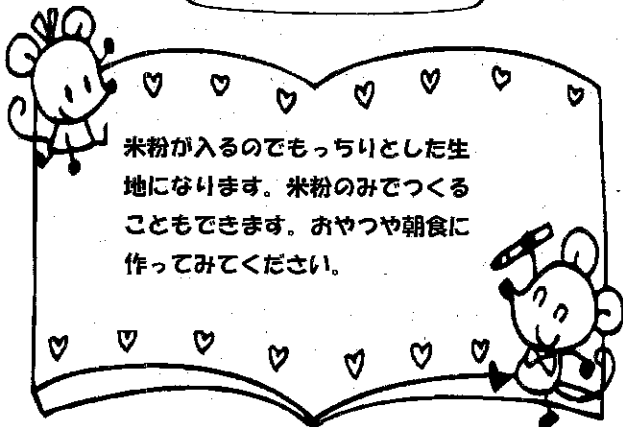
お腹が痛いとき

おかゆやうどんなど、消化のよい食べ物や失われた水分を補給できる飲み物を取りましょう。



消化が悪いとき

風邪をひいたときは油の多い料理（揚げものや炒め物など）や、食物繊維の多い食材（ごぼうやセロリなど）は胃腸に負担をかけるので避けたほうが良いでしょう。



米粉が入るのでもちりとした生地になります。米粉のみでつくこともできます。おやつや朝食に作ってみてください。

材料（1人分）と作り方

ウィンナー	8g
コーン缶	5g
パセリ	0.2g
小麦粉	10g
米粉	5g
ベーキングパウダー	0.5g
さとう	5g
豆乳	17g
サラダ油	1g
トマトケチャップ	5g

1. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
2. 粉類に、砂糖、豆乳、サラダ油を加えて混ぜる。
3. 型に生地を流し入れ、ウィンナー、コーン、パセリを散らし、ケチャップをかけて蒸す。
※ケチャップは蒸してからかけてもよいです。