

2024年

パクパクだよい

朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節になってきました。今年もあと残り一か月です。クリスマスにお正月など、年末年始に向けて楽しい行事が続きますね。寒暖差で体調を崩さないように気を付けて、元気に今年を締めくくりましょう。風邪がはやる季節です。今月は風邪の予防と、風邪をひいてしまった時のポイントについてお伝えします。



かぜの予防ポイント

寒くなると体力も低下し、かぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れない体を作ることが大切です。

①バランスの良い食事を
3食きちんと摂る



②生活リズムを整え、
十分な睡眠を取る



③外で元気に遊び体力をつける



④うがい・手洗いをこまめにする



かぜの時は避けたい食べ物

油や食物繊維の多い食べ物 消化に時間がかかり、胃腸に負担がかかります。また、おなかの調子が悪い時には、下痢を起こしてしまう場合があります。



刺激の強い食べ物 香辛料など刺激の強い食べ物は、粘膜を刺激して炎症や痛みを悪化させる場合があります。



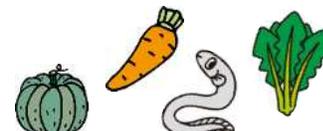
水分はしっかりととりましょう

かぜの時は、水分が不足しやすくなります。特に体の小さい乳幼児は、発熱や下痢などで脱水症をおこしやすいため、こまめに水分をとるよう心掛けましょう。



かぜの時にとりたい栄養

ビタミンA のどや鼻などの粘膜を保護し、ウイルスから体を守ります。免疫機能の維持にも必要な栄養です。



ビタミンC コラーゲンの生成を助けます。細胞をしっかりくっつけることで、ウイルスなどの侵入を防いでくれます。



たんぱく質 免疫細胞である白血球や、病気と戦う抗体を作ります。体を温めて体力を維持するためにも必要です。



12月21日は冬至です

冬至は一年で最も太陽が出ている時間が短い日です。冬至には、寒い冬を元気に過ごすための風習があります。

かぼちゃを食べる

かぼちゃは栄養価が豊富な食材で、冬に引き起こしやすい風邪や病気の予防に効果的なため、この日に食べられるようになりました。また、かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が付く食べ物を食べると運気が上がるとも言われています。



ゆず湯に入る



冬至の日に柚子湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。冬が旬の柚子は香りも強く、邪気を払うと言われており、柚子（ゆず）＝融通がきく、冬至＝湯治という語呂合わせから柚子湯に入ると言われてもいます。

献立紹介

ピザ風蒸しパン

保育園で人気の、洋風蒸しパンです。具を変えてアレンジしてもおいしいです。



【4人分の材料】

ウインナー	32g
コーン缶	20g
パセリ	0.8g
小麦粉	40g
米粉	20g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	12g
豆乳	68g
サラダ油	4g
トマトケチャップ	20g

【作り方】

1. ウインナーは小口切り、パセリはみじん切りにする。
2. 小麦粉・米粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
3. 1の粉類に砂糖・豆乳・サラダ油を加えて混ぜる。
4. 型に生地を流し入れ、ウインナー・コーン・パセリを散らし、ケチャップを掛ける。
5. 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、10～15分蒸す。

※具は生地に混ぜ込んでもいいです。また、ケチャップは蒸しあがってから掛けてもいいです。