

令和4年

12月

きゅうしょくたより



寒さも少しずつ厳しくなり本格的な冬の訪れを感じるようになりました。大人にとっては、慌ただしくなる12月ですね。しかし、子どもたちの生活リズムは普段から大人に左右されがちです。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますが、早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなどし、意識して生活リズムを気をつけるように心がけましょう。

また、風邪がはやる季節です。手洗いうがいの予防は基本ですが、栄養バランスの良い食事を摂ることも重要です。普段の食事に気を配り、風邪などのウイルスに負けない身体づくりをして、早めの予防、早めの回復で年末を乗り切りましょう。

もし体調を崩したらこんな食事でも早い回復を...

熱が出た時の食事

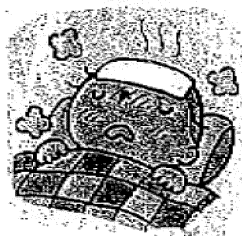
熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。スープや飲み物で水分を補い、ビタミンの消費が激しくなるので、野菜や果物で補充しましょう。

食欲が無い時には無理に食べさせず、まずは水分を

食欲が無い時に無理に食べさせるとかえって消化不良を起こします。脱水症状を防ぐために、麦茶や薄めた果汁など、飲みやすいものをこまめにたっぷり与えましょう。

食欲が出てきたら

汁物やうどん、おかゆなどは体を温め、消化も助けます。卵や豆腐、白身魚などのタンパク質と一緒に摂る事で消費した体力を補ってくれます。脂っこいもの、繊維の多い食材などは元気になるまで控えてください。



野菜の高騰にびっくり

異常気象や天候不良により野菜の高騰が続いていますね。思うように野菜が買えず献立作りに苦戦し、摂りたい栄養も摂りづらくなります。そんな時は価格変動がしにくい食材をうまく使って乗り切りましょう。

比較的価格が安定している野菜を使う

葉物野菜は天候に左右されやすく、価格に影響が出やすいが、根物野菜(大根・人参・ごぼうなど)や芽野菜(もやし・豆苗など)はこの類は比較的価格変動が少なく、安価で買える

旬の野菜を直売所で買う

冷凍野菜をうまく取り入れる

乾物を使う (切り干し大根・高野豆腐、ひじき・わかめ・のりなど)

缶詰を使う

栄養満点

餅の食べ方に注意!

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。しかし、喉に詰まらせないか心配になりますね。危ないと思って食べさせないのではなく、食べるや与えるに注意し、おいしくいただきましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ◎ 小さくちぎる
- ◎ ゆっくりよく噛んで食べる
- ◎ 大声を出したり、歩き回って食べない
- ◎ 口に入水気ない
- ◎ 食べている時は絶対目を離さない

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

