



食育だより



一年で一番寒い時期になり、風邪やインフルエンザが流行しています。風邪の予防には、栄養バランスのとれた食事、運動、休養を十分にとることが大切です。早寝早起き、好き嫌いしないで何でも食べる、しっかりと体を動かして遊ぶことに取り組み、冬も元気に過ごしましょう！



かぜのときの食事



★水分とエネルギーを補給

発熱をすると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分は一度にたくさん飲めないで少しずつ飲ませて下さい。水分とエネルギーと一緒にとれて消化しやすいもの（おかゆやうどん）をとりましょう。食欲がない時は、のどごしの良い食べもの（茶碗蒸し、ポタージュスープ、ヨーグルト、ゼリーなど）で補給するとよいでしょう。

★消化にいいものを

咳やのどの痛みがある時は、刺激物（辛みの強い物・塩辛い物・酸味の強いかんきつ類）は避けましょう。胃腸が弱っているので、炭水化物を中心に消化のよいものをとりましょう。

【おなかにやさしいもの】

おかゆ、うどん、豆腐、白身魚、すりおろしたりんご、じゃがいも、葉物野菜の葉先、脂身の少ない鶏肉など。やわらかく煮たり蒸したりしたものがよい。

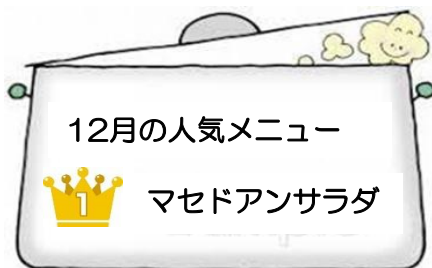
【控えたほうがよいもの】

脂っこい料理（揚げ物、ラーメン、カレーなど）、海藻類（ひじき、わかめなど）、食物繊維の多い野菜類（ごぼう、れんこん、たけのこなど）、豆類、冷たいものなど。
※下痢の時は、乳製品も避けたほうがよい。



★体があたたまる食べ物

鼻水や鼻づまりがある時は、冬野菜たっぷりの鍋物やシチュー、発汗促進・抗菌作用があるねぎや生姜などを使って体があたたまるメニューを取り入れるとよいでしょう。



チーズが入ったサラダ大人気です！マカロニの代わりにじゃがいもやさつまいもを使っても◎

マセドアンサラダ（6人分）

サラダマカロニ	50g
人参	1/3本
きゅうり	1本
塩	少々
ロースハム	4枚
プロセスチーズ	40g
コーン	50g
マヨネーズ	大さじ4
塩こしょう	少々

- ①マカロニは茹でてザルにあげ水気を切る。
- ②人参は角切りにして茹でる。
- ③きゅうりは角切りにし軽く塩をしてしぼる。
- ④ハムとチーズは角切りにする。
- ⑤マカロニ、人参、きゅうり、ハム、チーズ、コーンをマヨネーズと塩こしょうで和える。