食育だより

No. １１

平成２２年２月２４日　川崎愛泉保育園

ぐあいの悪いときの食事　パート ２　《風邪と食事》

風邪はせき・くしゃみ・鼻水・頭痛・発熱などの症状が見られるもので、１週間程度で回復する場合が多く比較的軽い症状でおさまります。寒い時期に流行するインフルエンザは高熱・関節痛などの全身症状のほか、風邪のような症状もみられます。インフルエンザは重症化すると命に危険が及ぶ場合もあり注意が必要です。

【症状別食事のポイント】

のどが痛い・せきがひどい時

口当たりや、のどごしの、よい食品にします。カレーやコショウなど刺激の強いものは避けるよう気をつけましょう。

(食事例)

茶碗蒸し・ゼリー・アイスクリームなど

熱がある時

発熱はエネルギーを消耗しますので、しっかり栄養を補給しましょう。食欲がないときは食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分をとります。

(食事例) 雑炊・煮込みうどん・スープ・果物など

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいの?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

肉　魚　卵　豆腐　牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ごはん　めん類　いも類　はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう
キウイフルーツ　みかんなど

Recipe かぜをひいた時におすすめ

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料（１人分）
ごはん 茶わん１杯弱　卵 １個
豆腐 1/6丁　にんじん 50g　だいこん 40g
ほうれんそう 30g　しょうが 薄切り２枚分
だし汁 １1/2カップ　酒 小さじ１
しょうゆ 小さじ１　塩 少々

つくり方
①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて３cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上にのせる。
④最後に溶き卵を回し入れ、火を通してできあがり。

りんごときんかんのはちみつコンポート

エネルギー量 約136kcal

材料（１人分）
りんご 1/2個
きんかん ２個（なければレモンなどで代用）
はちみつ 大さじ1/2

つくり方
①りんごは皮をむいて芯を取り、３等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

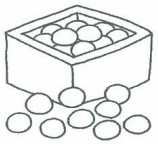
節分は、季節の分かれ目の意味で、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時季を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたためです。川崎愛泉保育園でも２月３日に豆まきをしました。

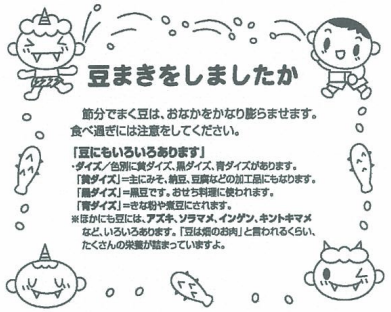
節分にまつわる食べ物

イワシの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ります。鬼はイワシのにおいを嫌うとも、イワシのにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はヒイラギの葉のとげに刺されて逃げていくそうです。

豆

豆は煎り豆を使います。年の数だけ食べて健康を祈ります。





豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

「豆にもいろいろあります」
・ダイズ／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。
※豆かにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

恵方巻（えほうまき）

関西ではその年の恵方を向いて太巻き寿司（恵方巻）を無言で丸かぶりしながら願い事をする、という風習があります。最近では全国的にこの風習が広まってきました。

保育園の節分での園児だちの様子