

# がつしょくいく 12月食育だより

2023年12月 あいせん保育園

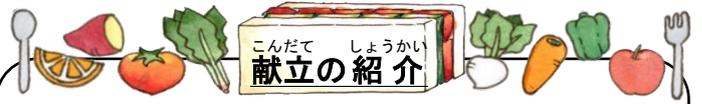
## だいこん 大根

### しゅん しょくざい 旬の食材



1年を通して手に入れやすい野菜ですが、代表的な冬野菜のひとつです。煮物にしたり葉味にしたり様々な食べ方を楽しめます。ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか消化を助ける酵素も豊富に含まれています。そして、川崎市政が来年100周年になることを記念して特産品の「大根」を使用した献立を取り入れました。

- ・味噌汁、鶏団子の煮物、味噌けんちんうどんなど

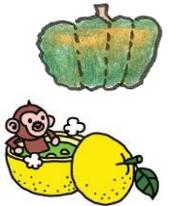


### こんだて しょうかい 献立の紹介

- ・クッパ(韓国)  
クッパとは「スープご飯」を意味する、韓国で昔から食べられている伝統的で庶民的な料理です。使う具材や調味料によって、味が異なることが特徴です。
- ・カルピスホットケーキ  
牛乳の変わりにカルピスを使うことで、ふわふわに仕上がることが出来ます。

## とうじ 冬至

かぼちゃの旬は夏ですが、保存がきき、栄養価も高いため、昔から風邪予防のために冬至にかぼちゃを食べます。冬至にゆず湯に入るのは、「冬至=湯治」「柚子=融通」をかけた縁起かつぎですが、太陽の力が再び強くなっていく日に体を清める意味もあったそうです。



## くあい わる とき しょくじ 具合が悪い時の食事

寒い季節には、体調を崩すことも多くなります。食欲がない時は無理に食べさせないようにします。症状に合わせた対応で食事・睡眠をとり、身体への負担をかけずに早期回復を目指しましょう。

### のどが痛い時

- ・固形物や香辛料は刺激になるので避け、なめらかで口当たりのよいものにしましょう。
- ・水分を多くして食べやすくします。おかゆやうどんなどに煮魚や豆腐料理などもよいでしょう。野菜もやわらかいものや刻んだものにします。かぼちゃや大根は煮るとのどごしがよくなります。



### げり とき 下痢の時

- ・食欲があるなら消化のよいものにします。りんごや人参にはペクチンがあり、腸の働きを整えます。下痢のひどい時は医師の指示に従いましょう。
- ・消化のよいもの：脂分の少ないもの(揚げ物は控えます) 繊維の少ないもの、糖分の少ないものが良いです。おかゆや雑炊などに豆腐やささみ、卵などを少量入れたものがよいでしょう。また味付けも薄めにします。

### あつ とき 熱がある時

- ・発熱だけなら避ける食品はありませんが、消化の悪いものはやめておきます。嘔吐や下痢がなければ果物や果汁でビタミンCを補給しましょう。
- ・38℃以上の時は特に水分補給をこまめに。(薄いお茶、白湯、果汁、野菜スープなど)
- ・消化のよいもの：口当たりのよいもの、脂分の少ないもの。例：ゼリー、野菜のやわらか煮など