

本格的に寒さの厳しい季節になりました。この時期は朝晩の冷え込みや、空気の乾燥により、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。クリスマス会やもちつき会など楽しい行事もいろいろありますので、予防のため食事に体を温める食材やメニューを取り入れ、バランスの良い食事で栄養をしっかり摂ることで、ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めましょう。



## 風邪の時の食事について

十分な予防対策をしても、風邪やインフルエンザにかかってしまうことがあります。そんな時、食事はどのようなものを食べさせてあげるとよいか、症状別にまとめましたので、ご参考になさってください。

### 熱が高い時

食欲がない時は、無理に食べる必要はありません。水分補給だけはしっかりとこまめにしましょう。食欲が出てきたら雑炊やおかゆ、煮込みうどんなど食べやすく消化の良いものを食べましょう。軟らかいごはん（雑炊など）が苦手な場合はおにぎりでも構いません。海苔は消化に良くないので、ふりかけなどを混ぜても良いです。麺類なら他にはそうめんの温かいものやコンソメなどで味を付けた野菜スープにスパゲティを入れてスープスパゲティにしても食べやすくおススメです。

### 下痢や嘔吐がある時の食事

嘔吐や下痢の場合、胃腸と深く関係していますので、食事や飲み物は特に気を付ける必要があります。水分補給はこまめに行い、食べる物は発熱時と同じですが、食物繊維の多いもの、油脂分の多いもの、刺激の強いものは避けた方が良いでしょう。飲み物も、柑橘系のジュースや牛乳は避けましょう。

### 鼻水、鼻づまりがひどい時の食事

鼻の粘膜を保護する食べ物として、ビタミンAの多いもの（卵・人参・ほうれん草など）がおススメです。また、身体を温めることも有効なので、血行促進作用のある食べ物も良いでしょう。ネギやショウガ、玉ねぎなどがおススメの食材です。

### 咳がひどい時の食事

鼻づまり同様、のどの粘膜を強化するビタミンAや、粘膜の補修を助けるビタミンCを摂取すると良いでしょう。ビタミンCを多く含むブロッコリーやキウイフルーツなどがおススメです。また、保湿作用や殺菌効果の高いはちみつもおススメの食材です。

ただし、ポツリヌス症の恐れがあるので、1歳未満のお子さんにはちみつは食べないようにしましょう。

-----

・ 保育園の人気メニュー

★肉味噌納豆丼★

【大人2人、子ども2人の4人分】

●材料●

米 2合 豚ミンチ 120g

ひきわり納豆 120g (3パック)

玉ねぎ 1/2個、人参 1/2本

青ねぎ 適量

砂糖・みりん・味噌 各小さじ1

※保育園では赤味噌で作ります!!

●作り方●

①お米はといて炊飯しておきます。

②玉ねぎ・人参は食べやすい大きさに切ります。

③フライパンを熱し、分量外の油でひき肉を炒め、肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒めます。

④野菜に火が通ったら、小口に切った青ねぎとひきわり納豆を入れ、調味料で味をつけます。

⑤ごはんのにのせていただきます!!

※小松菜やキャベツ、きのこ類をプラスしてもおいしいですよ!

-----

12月のお弁当日は  
19日(火)と23日(土)  
13日(水)は愛知県の郷土料理です。お楽しみに!

