



河北の食育だより



慌ただしい12月のはじまりです。特に年末年始は生活のリズムが崩れやすくなります。

乳幼児期の子どもの成長にとって大事な時期になります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体をつくりたいですね。年末年始も生活のリズムを整えて乗り切りましょう。



“冬至”って聞いたことあるけど、一体どんな日？
どうしてゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるの？

▶▶毎年、12月22日頃を“冬至”（とうじ）と言います。

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。

▶▶冬至にゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入るといいと言われています。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされており、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたたためて風邪を予防してくれます。

▶▶『ん』のつく食べ物かぼちゃ（ナンキン）を食べるといいと言われています。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。



【簡単リンゴケーキ】

材料 ホットケーキミックス…200g
牛乳…120cc 水…大1
りんご…1個 砂糖…大3
バター…大1



りんごは皮をむき一口大にスライスする。
鍋に砂糖と水を入れ、火にかけて煮詰める。
りんごを入れて、バターを加え炒める。
りんごがしんなりしたらお皿で冷ます。
ボールにホットケーキミックスと牛乳を入れ混ぜる。
炊飯器の真ん中を中心に、煮詰めた皮付きりんごを加え、
炊飯器に流し入れてスイッチオン♪
焼き色がつき、竹串を刺してみても何も付いてこなければOK！
一度でダメな場合は2～3回炊いてみてください。



【注意!】

おう吐下痢が流行しています



これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め	✗ 避けた方がいい物
リンゴのすりおろし 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。	柑橘類 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
おかゆ、おしよ 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。	パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。
やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給にもなります。	生野菜・繊維の多い野菜 消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。