

うららぶ通信

12月号 (2018)

今年もあとわずかとなりました。空気が乾燥し寒さも一段ときびしくなるので風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。年末・年始の楽しい行事が続く、生活リズムが崩れがちになります。朝・昼・夕の3食をしっかりとり、栄養のバランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

～ 風邪とは ～

かぜ症候群は、ウイルスの違いや感染した場所によって症状が異なります。一般的には、まず空気中に浮遊しているウイルスが、呼吸によって鼻やのどに入り、鼻やのどの粘膜で増殖して炎症を起こします。炎症がのどまで広がるとせきなどの症状が出たり、炎症が鼻の粘膜で起きると、鼻みずや鼻づまりの症状が出たりします。

～ 風邪をひいた時の食事のポイント ～

<発熱や寒気がある時>

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとり、水分を多く補給しましょう。

<せきやのどの痛みがある時>

のどごしの良いスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。からいものや酸味の多いもの、熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。

<鼻水や鼻詰まりがある時>

温かい汁ものや、血行促進、発汗作用のあるねぎや生姜をとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためにはビタミンAを含む食品を取りましょう。

<下痢や吐き気がある時>

胃腸に負担をかけない食材や調理方法、おかゆやスープなど消化の良いものを中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウムがあるので電解質も補える経口補水液がおすすめです。スポーツドリンクでも良いでしょう。

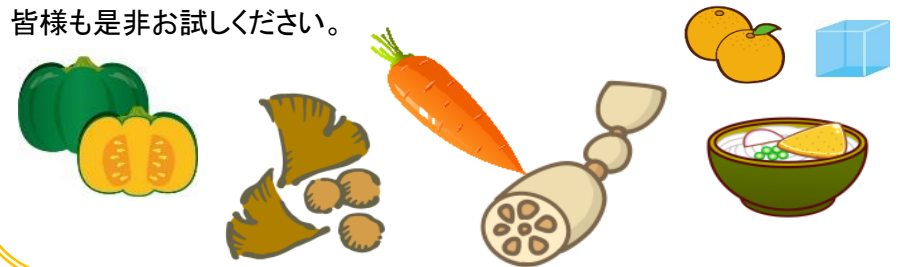


「冬至」と「かぼちゃ」

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、風邪などをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

幸運を呼ぶ冬至の食べ物

かぼちゃのほかに冬至食べると良いとされている食べ物があります。それが「冬至の七種」です。冬至の日「ん」が2つつく食べ物を食べると病気になるにくく、更に「運」がつくとされています。南瓜(なんきん)、銀杏(ぎんなん)、にんじん、れんこん、きんかん、寒天(かんてん)、饅頭(うんどん=うどん)の7つです。皆様も是非お試しください。



～ 冬の野菜をたべて元気をもらおう ～

春菊・・・「きくな」ともいいます。お肉と一緒に食べると美味しいです。
白菜・・・100枚もの葉がぎっしり。お鍋やお漬物、芯は炒め物にも使えます。
ごぼう・・・肉や魚の臭みをけし、おなかもすっきりさせます。
だいこん・・・根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大活躍します。風邪対策にもおすすめです。
小松菜・・・ビタミンだけではなく、カルシウムもいっぱい含まれています。
ねぎ・・・体をあたためてくれます。



※ お弁当のご注文について

学年単位の行事等で、お弁当がいらぬ時には、お申込みがあっても事前にこちらでキャンセルさせていただきます。ご了承ください。