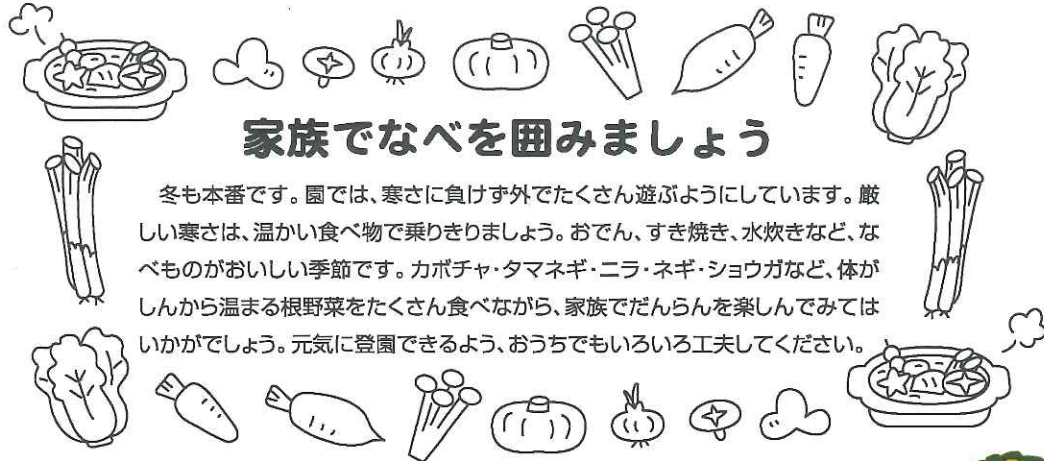




平成30年12月発行：作成者 栄養士本田
認定こども園 ひかわ第一幼稚園

今月の薬膳コラムは「風邪は予防が一番です」についてお話しします



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさんに含んだカボチャはビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



食育薬膳レシピ：白葱と里芋のトロトロ汁 (12/19給食より)

《効能》

体を温める白葱と皮膚粘膜を強める里芋を合わせた風邪予防に効果的な一品です

《材料》

- 白葱・100g
- 里芋・160g
- 油揚げ・1/2枚
- 出汁・700cc
- 酒・大匙1
- 味噌・大匙3~4

《作り方》

- 1、白葱は1cm幅、3cmほどの斜め切りにする。里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2、鍋に出汁、酒、葱を入れて火にかけ中火~弱火で15分ほど煮て、白葱がトロトロになったら里芋と油揚げを加える。
- 3、②の里芋が柔らかくなったら味噌を溶き入れ火を止める。

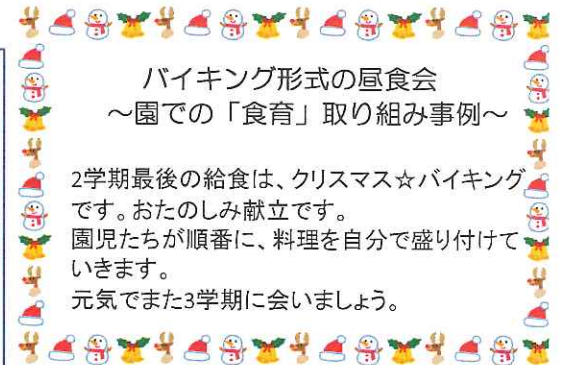
●ちよこつと薬膳

白ネギの白い部分は生薬では「葱白(ソウハク)」と呼ばれ古くから風邪の初期症状のお薬として使われてきました。この部分はアリシンが多く風邪の病原菌を退治する他、寒さでの下痢や腹痛を改善します。緑の葉葱はビタミンCやカロテンが多く風邪の予防に、白ネギは風邪退治に効果的。食べものの力を借りながら子供たちの体を守ってあげてくださいね



風邪の初期症状のゾクゾクした寒気はウイルスと闘うために筋肉を震えさせ熱を生み出そうとしている生体反応です。この段階のときに首、手首、足首を温めたり生姜葛湯や消化のよい温かな食事[★]で体を温めてあげると免疫力がアップしてウイルスを退治しやすくなります。熱が出てのどの痛みを訴えているようなら小さな瓶に1cm角に切った大根とヒタヒタの水飴を注ぎ、上がってきた上澄みを少しずつ飲ませましょう。

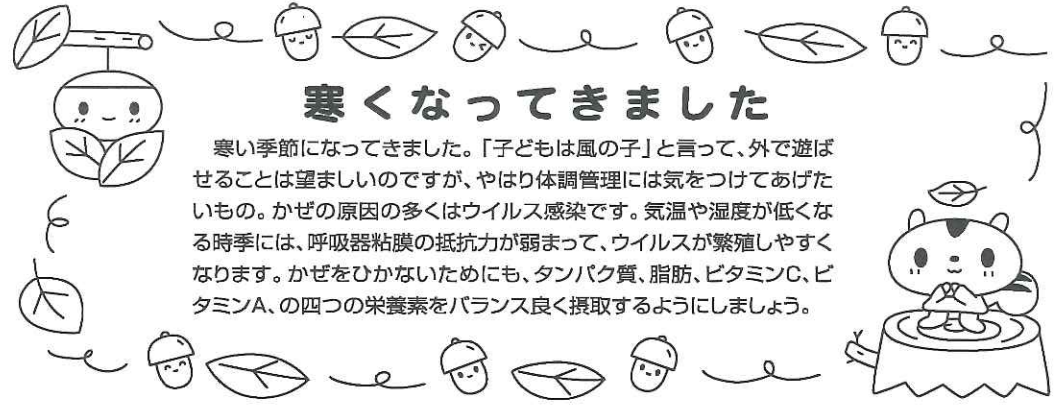
風邪には予防が第一です。日頃からうがい、手洗い、睡眠はもちろんのこと、冬の季節は皮膚や粘膜を強くする南瓜、緑の野菜、ネバネバの山芋、里芋などを体を温める葱や生姜を上手く摂りいれ免疫力をアップしておきましょう。



バイキング形式の昼食会 ~園での「食育」取り組み事例~

2学期最後の給食は、クリスマス☆バイキングです。おたのしみ献立です。園児たちが順番に、料理を自分で盛り付けていきます。元気でまた3学期に会いましょう。

平成30年11月発行：作成者 栄養士本田 認定こども園 ひかわ第一幼稚園

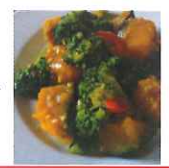


寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

食育薬膳レシピ：(11/19給食より)
南瓜とブロッコリーの胡麻あん

《材料》 南瓜・150g ブロッコリー・60g 出汁・100cc
砂糖、酒、醤油・各小匙1 白ごま・小2
水溶き片栗粉・適量 クコの実・適量



《作り方》 1、南瓜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってサッと茹でておく。クコの実は水で戻しておく。
2、鍋に出汁を沸かし、砂糖、醤油、南瓜を加え、南瓜が軟らかくなったらブロッコリー、ゴマ、クコの実を加え水溶き片栗粉でトロミをつける。

ブロッコリーには腎の働きを高めたり胃腸を強める効果があります。
 かぼちゃはお腹を温めて消化吸収をサポートし、元気を補う作用があります。

イモ掘りへ行きます
自分で掘ったイモを食べることで、食についての見方が広がります。園ではイモ掘りを計画しています。

今月の薬膳コラムは「小児の生理の特徴」について

小児は生まれてから成年になるまでは成長の過程にあり、体の形だけではなく、生理面でも大人と違い年齢が小さければ小さいほど著しく異なります。単に大人の縮小と思うことはできません。

中医学では小児の生理の特徴を「臟腑嬌嫩、形氣未充」という言葉で表します。五臓六腑や手足、骨格、体内の生理機能はいずれもまだ不成熟です。特に肺(呼吸器系)、脾(消化器系)、腎(泌尿器系とホルモン系)などの臓器はまだ弱く、それゆえよくかぜを引き、胃腸をこわしやすく夜尿などが見られます。この事を踏まえて**お食事の面からも成長をサポートしていく必要があります。**

楽食 Story 検索！



●かぜを引きやすい子供には 粘膜強化食材

カゼウイルスは鼻や咽を通して侵入します。このウイルスの侵入を防ぐには日頃から鼻や咽の粘膜を強める**法蓮草や南瓜、人参**などの緑黄色野菜と粘膜に潤いを与える**オクラ、ナメコ、山芋**などのネバネバ食材がお勧めです。また、体が温まり血行が良くなると外敵と闘う免疫機能は高まります。**生姜、白葱、玉ねぎ、ニンニク**なども上手く取り入れて免疫力を上げておきましょう。

●小さな子供達の成長の要は脾(消化器系)

子供達の成長は著しく沢山の栄養が必要です。食べものを栄養のある血液に変え全身に行き渡らせる働きは消化器系が担当しています。子供の成長の要は脾の強さにあると言えるでしょう。**虚弱体質であったり直ぐにお腹をこわす子供には脾を強める食材の穀類、芋類、豆類や発酵食品の味噌や納豆、白身魚などが適しています。**また、脾は温まることを好み、冷やされることを嫌います。冷たいものの食べ過ぎは食欲不振や消化不良、下痢などを起こしやすくなるので要注意です。食事の際には温かなスープやコトコト煮込んだシチューなど調理法にも工夫が必要です。

●夜尿症は生活習慣で

小さな子供達の膀胱はまだ小さく夜間に作られるおしこの量と膀胱の大きさとのバランスが取れずに夜尿がおこりますが小学校に入る頃には夜間の膀胱の溜めも安定してきます。叱りつけたり、夜中に無理に起こしておしっこをさせるのも子供達にはストレスとなり消失時期が遅れたりします。寝る前にはトイレに行く習慣をつけ夕食にはキュウリやトマト、レタス、ミカンなど体を冷やして利尿作用があるものは控えたり、生活習慣や食事からのサポートをして上げて下さいね。