

# きゅうしよくだより 11月

聖隷浜松病院ひばり保育園 2022年11月号

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行しやすいですね。感染症に負けないよう日頃から規則正しい生活を心がけて、免疫力を高めていきましょう。

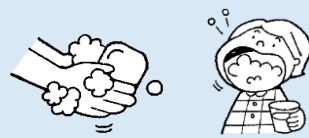
## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。空気中のウイルスを完全に遮断するのは難しいことです。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

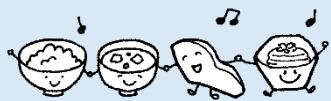


## 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1. 手洗い・うがいをする



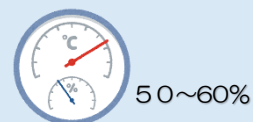
2. しっかり栄養をとる



3. 十分な睡眠をとる



4. 適度な湿度を保つ



5. 人ごみを避ける



6. 適度な運動をする



## ◆かぜ予防のために必要な栄養素◆

### 《たんぱく質》

体を作る大切な栄養素です。不足すると、体力が低下し、風邪をひきやすくなります。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。



### 《ビタミンC》

免疫力をアップさせ、風邪予防に効果的な栄養素です。ブロッコリーやほうれん草、みかんやいちご、さつまいも等に多く含まれています。



### 《ビタミンA》

口や鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。人参やかぼちゃ、レバーやうなぎ等に多く含まれています。



## ◆かぜをひいてしまった時の食事の注意点◆

- ① エネルギーを補給しましょう。**  
発熱で体温があがるとたくさんのエネルギーを消費します。糖質であるご飯やパン、麺類をしっかり摂りましょう。
- ② 消化の良いメニューをこころがけましょう。**  
胃腸機能が低下しやすいので、蒸し物・煮物・スープ等の調理方法がおすすめです。
- ③ 水分をしっかり摂りましょう。**  
発熱や下痢により大量の水分・ミネラルが失われます。水分をこまめに補給しましょう。



子どもたちが良く食べてくれたメニューをご紹介します。味付けやかたさをお好みに調整してくださいね。

## 豆乳クリームパスタ

乳製品を使用しない、簡単に作れるクリームパスタです。お好みに具材を変えてもおいしくいただけます。

材料	作りやすい分量
スパゲティ	200g
鶏こま肉	80g
玉ねぎ	1個
人参	3cmくらい
えのき	1/2袋
しめじ	1/2袋
コーン缶	20g
油	大さじ1
豆乳	200cc
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ3
パセリ粉	少々

### 作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、人参、えのき、しめじは食べやすく切る。
- ② スパゲティは分量外の塩を加えた熱湯で、表示時間どおりに茹でておく。
- ③ 油で鶏こま肉・①をしっかりと炒めて、しんなりしたらコーン、豆乳、コンソメ、塩を加えて煮る。
- ④ 水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 茹でておいたスパゲティに、④をかけてパセリ粉をふったら出来上がり！

\*味つけはお好みに加減してください。

## パイナップルパイ

パイナップル以外にもお好みの具材で美味しく楽しめます。お好みの果物で作っててくださいね！

材料	作りやすい分量
パイン缶詰	1缶
冷凍パイシート	1枚

### 作り方

- ① 冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍した後、スティック状に切っておく。
- ② パインは食べやすい大きさに切る。缶詰のシロップは煮詰めておく。
- ③ ①を広げて②のパインをのせて、煮詰めたシロップをハケ等で塗る。
- ④ 200℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

\*ご家庭のオーブンにより、焼き温度や時間は調整して下さい。

