



食育だより

12月

今年も残すところ一か月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりして、元気に新しい年を迎えましょう。



12月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① 大根



1年を通じて流通していますが、寒い時期の方が、甘みがありみずみずしいです。でん粉質分解酵素のアミラーゼが豊富で、消化を助け、胃腸を整える効果があります。葉に近い部分はサラダなど生に、真ん中の太い部分はおでんなど煮物に、先の部分は辛味が強いのでおろしなど薬味がオススメです。

② ブリ



成長と共に名前を変える出世魚。たんぱく質・脂肪・ミネラル・ビタミンなど、栄養豊富なブリは、塩焼き、照り焼き、お刺身、お寿司などに調理するのがオススメです。身に弾力があり血合いの色が鮮やかな物を選びましょう。

③ レモン



通年流通しているので旬を感じにくいですが、レモンの旬は12～1月です。輸入元は7割がアメリカですが、国内では、広島・愛媛などが有名です。ビタミンCが豊富で体内の酸化を防ぎ老化や生活習慣病予防も期待されます。

お腹が痛い時の食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、また便だけでなく、全体の様子にも注意しましょう。



急性の下痢では、いためられた腸の機能が完全に戻るまでに、5～10日程かかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。

食事のポイント

- ★ 消化の良い食品で柔らかく十分煮る。
- ★ 消化の悪い物、脂や繊維の多い物は避ける。
- ★ 冷たいものや香辛料は避ける。
- ★ 1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★ 水分補給には、野菜スープ、湯冷まし等体調を見ながら与える。
- ★ 牛乳、乳製品は控える。
- ★ りんごはペクチンが多く便を固める作用があります。
- ★ よく噛んで食べること！！

お腹を壊しているけど...

様子を見ていい場合

- 発熱なし ○食欲あり
- 機嫌よし ○便の回数も少ない（軟便程度）

早めの受診が必要な場合

- 高熱 ●腹痛 ●機嫌悪い
- 顔色が悪い ●嘔吐・下痢を繰り返す（下痢がひどい）

