



今年も、昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響を大きく受けた1年となりました。さらに、冬はインフルエンザや風邪といった感染症が流行する時期でもあります。手洗い・うがい・バランスの取れた食事を心がけて、感染症に負けない体づくりをしましょう。12月は、「体調不良時の食事」と「お正月の料理」について紹介します。

熱があるとき

発熱は、風邪などの感染症等にみられる症状の一つです。発熱時には、食欲が低下しやすいので、無理に食べさせる必要はありません。食べられるものを食べましょう。ただ、子どもの小さな体では発熱による脱水症状を起こしやすくなりますので、水分は、こまめにしっかり摂りましょう。また、胃腸が弱っていることもありますので、体に負担の少ない消化・吸収の良い食材がおすすめです。

長ねぎ

免疫力を高めるビタミンC、血行促進効果のある香り成分アリシンが豊富。アリシンは水に溶けやすいので、汁ものにして食べると効果的！



鶏肉(皮なし)

高たんぱくで低脂肪。消化・吸収されやすく優れた栄養源！



便秘のとき

食事のリズムが確立されていないと排便のリズムも整わないので、便秘になりやすくなります。おなかが張り、ひどくなると腹痛に発展することもあります。理想的な便は、「バナナ便」と言われています。バナナ状の便を形成するためには「食物繊維」が欠かせません。3~5歳の一日の目安量は8g以上*1とされています。食物繊維には、「不溶性」のものと「水溶性」のものがあるので、バランスよく摂りましょう。

*1日本人の食事摂取基準(2020年版)参照

便の材料不足(小食)

原因

食物繊維
水分不足

運動不足
→ 排便能力低下

食物繊維に関しては様々な種類の食品を摂取することが重要です。また、便が硬いため排便できない場合もあります。マグネシウムという栄養素は、腸内の水分を増やす働きがあり、便の軟質化が期待できます。

木綿豆腐

豆製品はマグネシウムが豊富で豆腐は食材の中でもトップクラス！様々な料理に合うので使いやすい食材です！



雑穀米



しいたけ

不溶性食物繊維



りんご



キウイ

水溶性食物繊維

発熱時のおすすめメニュー

おなかにやさしい

みそ煮込みうどん

材料(子ども5人前)

茹でうどん	1玉分(180g)
鶏ささみ小間肉	約2本(75g)
たまねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(50g)
長ねぎ	1/2本(50g)
かつお節	15g
白みそ	大さじ2強(40g)



- 鶏ささみ小間肉、たまねぎ、にんじんは一口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- かつお節でだしを取り、①の食材を軟らかくなるまで煮る。(だしパックでも代用できます！)食材が軟らかくなったら白みそで味付けする。茹でうどんを入れてひと煮立ちしたら完成！
-

温かいうどんは消化にやさしく、胃腸への負担を軽減できます。また、汁物であることで、水に溶けやすい長ねぎの栄養素を効率的に摂ることができます！

便秘時のおすすめメニュー

繊維質がとれる！

ひじきと豆のごまマヨ和え煮

材料(子ども5人前)

れんこん	中1/2節(75g)
きゅうり	1/2本(50g)
乾燥ひじき	大さじ1(15g)
水煮大豆	大さじ3強(50g)
ホールコーン	大さじ2弱(25g)
マヨネーズ	大さじ3(36g)
白すりごま	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
塩	少々



- れんこん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。れんこんは下茹でする。
- 乾燥ひじきを戻す。(湯で戻すと時短です！)
- 鍋にマヨネーズ、白すりごま、砂糖、しょうゆ、塩を入れて火にかけて、①、②、水煮大豆、ホールコーンを入れて和えたら完成！

どんな野菜にも合う味付けです。繊維質の多いごぼうもおすすめです！

~お正月の料理~

お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節(おせち)という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。

お正月でおせちを食べる機会に、お子さんと楽しみながら意味を伝えてあげられたらいいですね。

くるまえば
お年寄りのように腰が曲がるまで長寿を願う。

黒豆
黒は邪気を払い、日焼けするほどマメで勤勉に働けるように。

数の子
卵がぎざり詰まっていることから、子孫繁栄の縁起物とされている。

昆布巻き
こんぶ→よるこぶ めでたい語呂合わせ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う。

かまぼこ
紅白や松竹梅などをかたどった縁起物。紅は魔除け、白は清純を意味する。

れんこん
筑前煮にも用いられ、将来を見通す縁起物とされている。

伊達巻き
巻物に似ていることから知識が増えるように。

子育て応援サイトでは公立保育園の給食レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)/初めての幼児食辞典(朝日新聞出版)/きちんとわかる栄養学(西東社)