



12月

令和4年12月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

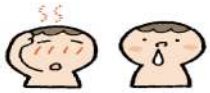


今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので、朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で病気に負けないようにしましょう。



「風邪」をひくのはどうして？

風邪は、ウイルスや細菌が、鼻や喉などに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、日頃から十分な睡眠と栄養を摂って、風邪を予防しましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



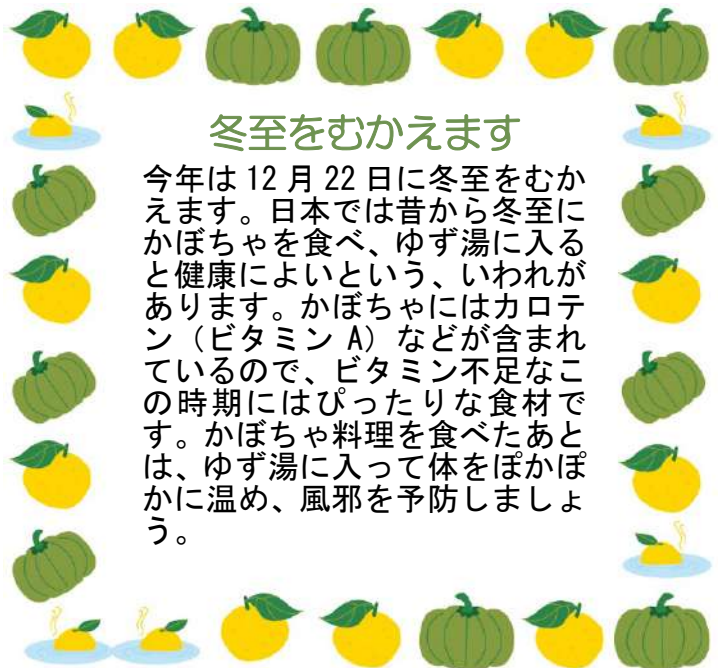
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

旬の食材

小松菜、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、みかん、たら、ぶり、かに、かき

※冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がお勧めです。

一年の最後の日「大晦日」に縁起をかついで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。よいお年をお迎えください。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。