

☆Kitchen letter☆

H29年12月 栄養士 高橋 智美

今年も残すところあと1カ月。北風が冷たくなり、冬も本番になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気が乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。寒さが厳しいこの時期は、おでん、すき焼き、水炊きなど温かい食べ物がおいしいですね。南瓜・玉葱・にら・葱・生姜など体の芯から温まる根菜類をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

寒いけれど… 冷たいけれど… しっかり手洗い・うがい

冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには手洗いが大切です。トイレの後や食事前には必ず手洗いをしましょう。冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の手洗いになりがちです。水に触れるだけでは、「手洗い」にはならず、目に見えないばい菌を減らすことはできません。

手の汚れは、健康な人の手のひら中央1㎡あたり何と450万個！！の菌が、また大人の爪0.1gに平均440個の菌が付着していると言われています。



手洗いのPoint

手をぬらして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。とくに指先や指の間もよく洗いましょう。

最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパーでふきます。



お腹をこわした時の食事Point

☆消化の良い食品で、柔らかく煮る。

消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。

☆温かく調理したもの。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、お茶、湯冷しなど体調を見ながら与えましょう

☆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。

冬至について

今年の冬至は12月22日です。1年の中で1番夜が長い日です。

冬至には『ん』のつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。人参・大根・蓮根・うどんなど『ん』のつくものを**運盛り**といって縁起をかつぎます。南瓜を食べる習慣がありますが南瓜(なんきん)で運盛りのひとつです。本来、南瓜の旬は夏ですが、長期保存がきくことからビタミン不足になりやすいこの時期には昔から欠かせない食べ物だったようです。

ゆず湯は香りが邪気を払うと言われています。

食育 Cooking

子どもたちが楽しみにしているクリスマス♪一足先にクリスマスケーキを作ります。みんなで力を合わせ大きなケーキができるかな？！

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

