



令和5年11月 ちあふる・みなみ

寒くなってきましたね。空気も乾燥してきて、気温や湿度が低くなるこの時期、呼吸粘膜の抵抗力が弱まってウィルスが繁殖しやすくなり、風邪やインフルエンザなどの病気になりやすい季節になります。ノロウィルスも流行るこの時期、まだまだコロナも心配です。うがい、手洗いはもちろんですが、身体の芯から温まる食事をしましょう。

* 具合が悪いときの症状別食事対応

熱がある時の食事

食欲がないときは無理に食べさせなくて大丈夫ですが、脱水症状をおこす可能性があるので、水分・ビタミン・ミネラルの補給は十分にしましょう。

* 野菜スープなど栄養と水分が取れる食事がおすすめです。



風邪の時の食事

水分を十分とること、消化によい食事をこころがけましょう。油が多いもの、繊維が多いもの、塩分が多いものは避けましょう。

* 果物ゼリーやおかゆ、茶碗蒸し、ポタージュなどが良いです。



吐き気があるときの食事

無理にたべさせても吐いてしまう可能性があるがあるので、吐き気がおさまるまで食事はあたえないようにしましょう。

* 吐き気がおさまったら豆腐のすまし汁が胃にも優しくおすすめです。



下痢のときの食事

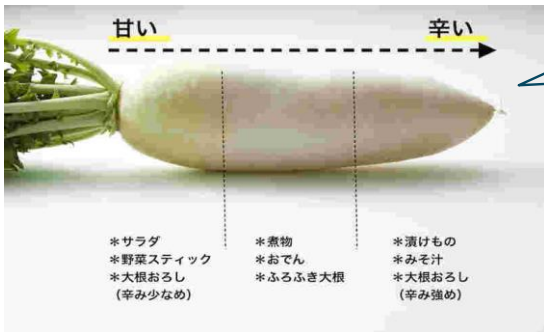
食物繊維が少なく消化にいいもの、お腹を刺激しない食べ物をあげましょう。水分とミネラルが排出されてしまうので、症状が続くときは乳幼児用のイオン飲料で補給する事も有効です。

* かぶと豆腐の煮物、おかゆがおすすめです。



『根菜』の美味しくなる時期ですね

大根、人参、ごぼう、いも類などの土中で育つ根菜類が美味しくなる季節です。地中の温度は年間を通じて15℃前後と暖かく、根菜は栄養をたっぷり蓄えて甘みを増します。夏の疲れをいやし、寒い冬に備えて体を温めてくれる食材です。ジャガイモ、玉ねぎはもちろんのこと、大根や人参も北海道が生産量日本一、ごぼうは3位です。



大根の葉は緑黄色野菜に分類され、BカロテンやビタミンCが豊富です。お味噌汁などに入れてぜひ食べてください。



上1/3は土の上に出ているので、寒さに耐えられるよう糖度が高く甘い。繊維のきめが細かく、煮崩れしにくいです。真ん中1/3は適度にみずみずしく、甘みと辛みのバランスが良く、煮物や炒め物、サラダにも使えます。

下1/3は成長途中のため水分が多く、先端に行くほど土の中の虫に食べられないよう辛く皮が厚いため、炒め物や汁物に最適です。

★ ★ ★ ★ ★ 収穫祭でカレーを作りました。 ★ ★ ★ ★ ★

10月12日に、ちあふるの畑で育ち収穫した玉ねぎ、人参、ジャガイモを使いうさぎ組さんと一緒にカレー作りをしました。蒸した人参とジャガイモをプラスチックナイフでみんなとても上手に切り、お皿に盛り付けてたくさん食べてくれました。