



元気に寒さを乗り切ろう!

～風邪、熱、嘔吐、下痢など病気の時の食事について～

子どもは具合が悪くても上手く伝えることができません。いつもと違う顔色、表情、何となく元気がない、食欲が落ちている、うんちやおしっこの様子、睡眠、泣き方など細やかにチェックして不調に気づいてあげることが大切です。大人が落ち着いて、症状に合わせた食事を心がけましょう。

熱がある時…



熱が上がった時は無理に食べさせず、水分を十分に与えて脱水症状を防ぎます。食欲があればうどん、そうめん、おかゆなど、のどごしが良く消化の良いものを食べさせます。ビタミン、ミネラルが豊富な果物や野菜スープなどがおすすめです。

のどの痛み、せきがひどい…



こしょうやカレーなどの香辛料や柑橘系、酸味の強い食べ物は刺激が強いため避けます。うどん、おかゆなど消化が良く、のどごしのよいものを食欲に応じて少しずつ与えます。咳がひどい場合は無理をせず、落ち着いてから、こまめに水分補給をしましょう。

鼻水・鼻づまりの時…



湯気は鼻の通りをスムーズにします。温かいメニューがおすすめです。やわらかく煮たり、とろみをつけたりすると食べやすくなります。鼻水が出る時は粘膜が弱っているため、ビタミンA(βカロテン)を多く含む南瓜、ほうれん草、トマトなど緑黄色野菜やビタミンCを含む果物などを食べて抵抗力をつけましょう。

下痢をしている時…

下痢は脱水症状が一番怖いので、こまめに水分を補給しましょう。胃腸が弱っているため消化の良いおかゆ、うどん、すりおろしりんご、やわらかく煮込んだ野菜などを選びます。避けたいのは消化を妨げるさつまいも、キャベツ、小松菜、ニラ、ねぎ、もやし、ごぼうなど繊維の多い食材と油脂類です。

嘔吐がある時…



吐き気がおさまってきたら数回にわけて水分を与えてみます。吐き気がふり返すことなく落ち着いたらおかゆなど消化のよいものを少しずつ食べさせます。人参やじゃが芋、りんごなどが適しています。卵、牛乳、肉など動物性たんぱく質や柑橘類は体調が回復するまでは控えます。

口内炎が痛い時…

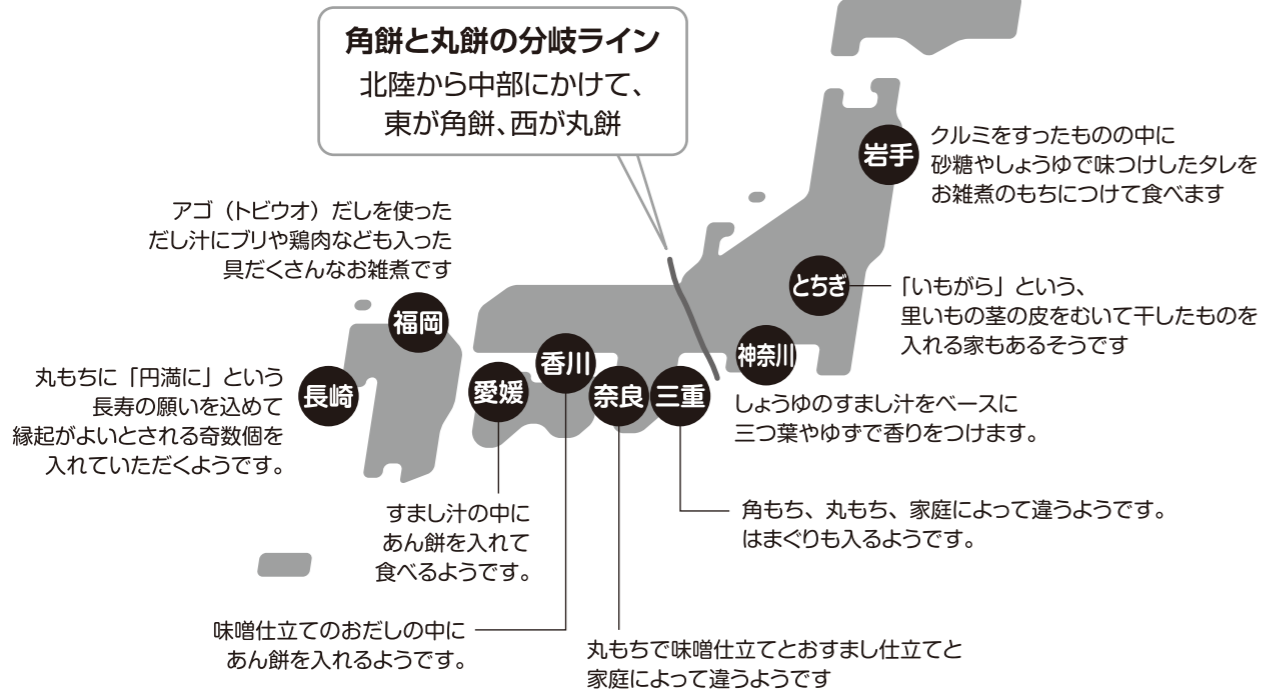


口内炎に食べ物が当たらないように食べることは子どもには難しいため、クリーム煮やゼリー寄せ、あんかけなどなめらかに調理します。熱すぎる、冷たすぎる、酸味が強い、固い、パサパサする食べ物は刺激になるので避けましょう。痛みで食べにくいですが、栄養を十分にとらないと炎症の回復が遅れてしまうので、栄養価の高いものを選びましょう。

お雑煮あれこれ

お雑煮とは・・・

元々、お雑煮とは、年神様を迎えるために、その年に収穫したものをお供えて、あとでそれを下げて一つの鍋で炊いて「神様と一緒に食事をする」というものでした。ですので、具材は各地で違ってきます。



松江市、出雲市平田町周辺では小豆雑煮で新年を祝います。すまし汁にもちを入れ、煮た小豆を載せ、食べるときに砂糖をかけるお汁粉風のお雑煮です。

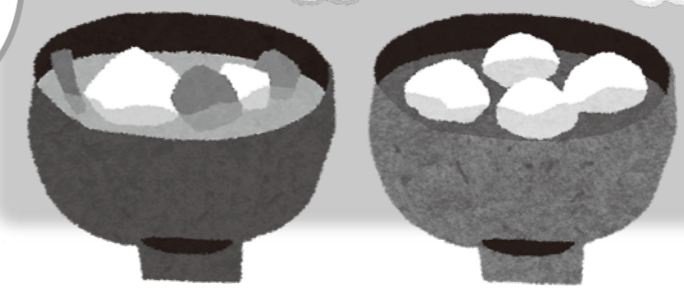


大田市周辺は錦糸卵雑煮です。しょうゆ味の濃いめのだしにもちを入れ、錦糸卵、せり、かまぼこ、岩ノリ、かつお節を載せます。彩りも香りも豊かな雑煮です。

島根のお雑煮

えっ!?
県内で全くちがう4種の雑煮
島根衝撃のお雑煮事情

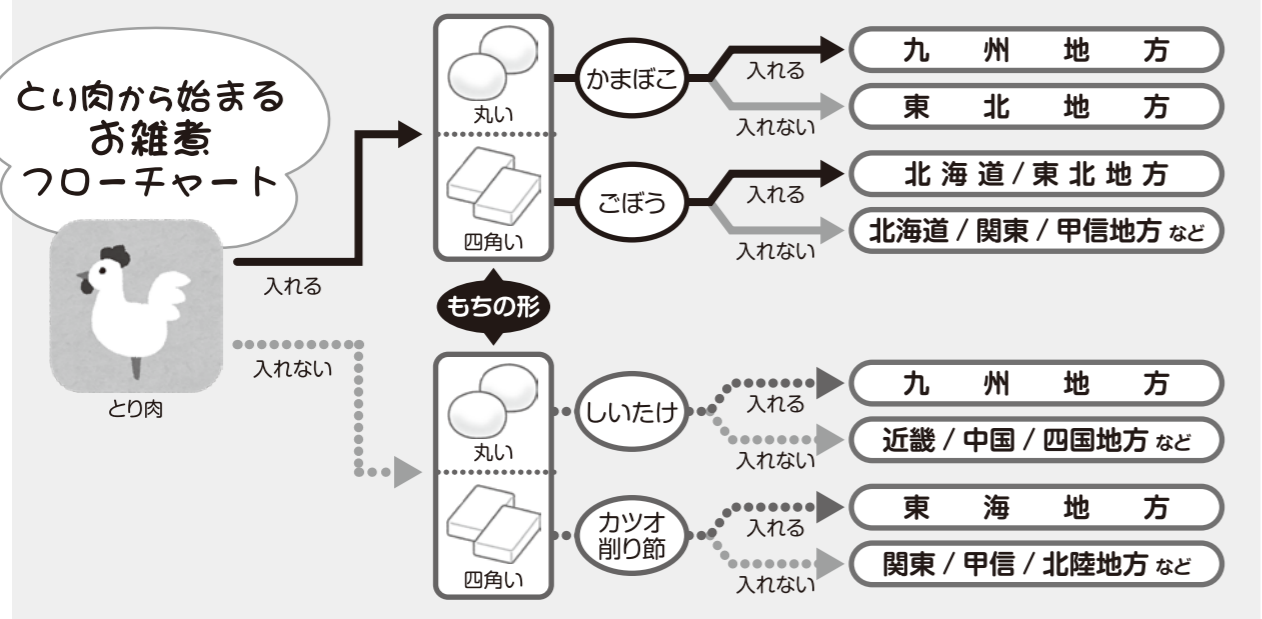
以前テレビでも紹介されましたが、**島根県にはお雑煮が4種類もあるんです!!**



石見地方で広く食べられているのが、煮た丸もちにしょうゆのだしをかけ、黒豆を載せた黒豆雑煮。山間部では焼いたアユをだしに使い、江の川流域では干しアユのだしのすまし汁に焼もち、豆腐やこんにゃくを入れ、ノリをかけます。邑南、美郷町近辺では、殻付きのハマグリを載せた雑煮が見られます。

出雲の平野部全般、奥出雲近辺では、昆布といりこのだしにしょうゆで味を付けてもちを煮て、隠岐同様に岩ノリをかけます。

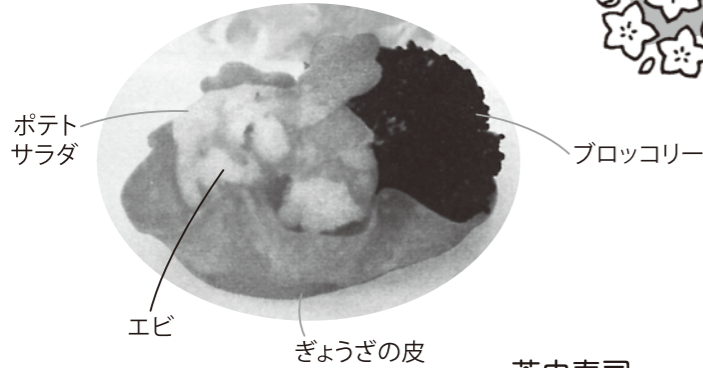
「十六島海苔」は「正月の雑煮に入れて食べれば、その年の邪気を払い、難病を逃れる事が出来る」とい言い伝えがあります。



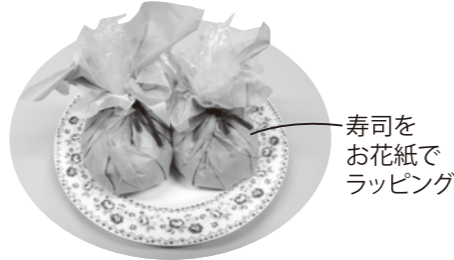
出典：日本調理科学会誌36巻3号

アイデアいっぱいひな祭りメニュー

ポテトサラダのフラワーカップ



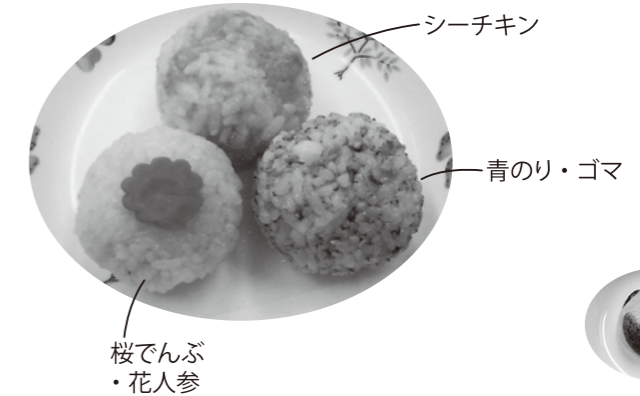
茶巾寿司



あさりのすまし汁



三色てまり寿司



ケーキカレーピラフ

★材料★(子ども1人分)

- 米……………1/2合
- ウインナー……………10g
- 玉葱……………15g
- 人参……………5g
- コーン……………5g
- コンソメ……………0.6g
- カレー粉……………少々
- *****【飾り用】*****
- じゃが芋……………10g
(マッシュポテトにする)
- ケチャップ(ポテトの色つけ)…少々
- 型人参……………適量
- ブロッコリー……………適量

★作り方★

- ① 玉葱、人参はみじん切りにする。ウインナーは小さめに切る。コーンは水を切っておく。
- ② ①と米、コンソメ、カレー粉を炊飯器に入れて炊く。
- ③ ②をケーキのように盛り付ける。
- ④ ③に飾り用でデコレーションする。



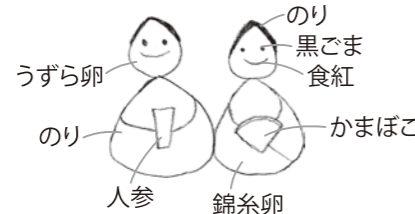
お雛さま寿司

★材料★(子ども1人分)

- 米……………約1合
- 人参……………5g
- 干し椎茸……………1g
- 筍(水煮)……………5g
- 濃口醤油……………1g
- 三温糖……………1g
- いんげん……………3g
- 酢……………4g
- 三温糖……………3g
- 薄口醤油……………1g
- かまぼこ……………10g
- 人参……………5g
- 卵(錦糸卵)……………10g
- サラダ油……………0.5g
- うずら卵(頭)……………2個
- 手巻きのり……………1枚
- 食紅(口)……………適量
- 黒ごま(目)……………4粒
- 苺(ぼんぼり)……………2個
- 胡瓜(ぼんぼり)……………適量
- 爪楊枝……………適量

★作り方★

- ① Aで寿司ご飯を作り、おにぎりにする。
- ② かまぼこ扇切り、人参は尺のように切って茹でておく。胡瓜は飾り切りにする。
- ③ 卵は錦糸卵に焼き、うずらは茹でておく。
- ④ 図のように盛り付ける。



ひな祭りの由来

ひな祭りの起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、より良い幕開けを願うための節句が始まりとされています。女兒の初節句にはひな人形を用意し、健やかな成長と幸せを願いながらお祝いします。

花餅(いが餅)

松江周辺で桃の節句に作られるひな菓子。

★材料★(子ども1人分)

- 団子の粉……………25g
- 粒あん……………20g
- 南瓜……………10g
- 人参……………5g
- よもぎ……………5g
(又はほうれん草)
- 椿の葉……………1枚

★作り方★

- ① 南瓜、人参、よもぎは茹でてペーストにする。
- ② 団子の粉に硬さを見ながら熱湯を加えてこねる。
- ③ ②を少量3つ取り分け、①でそれぞれの色に染める。
- ④ ②の染めていない団子生地にあんこを包んで丸める。
- ⑤ ④の上に③で模様をつけて型押しをする。
- ⑥ 椿の葉の上に⑤をのせて10分くらい蒸す。

*食紅を使ってカラフルに色々な模様を作っても楽しいですよ。

