

暦のうえでは立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥をしていて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、寒さをのりきりましょう。



★体が温まる食事をとろう！



低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が退化するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋や具たくさん汁ものなど体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

【おすすめ食材】

- 肉や魚（たんぱく質）
- 根菜類（ビタミンC）
人参、れんこん、ごぼう、大根など
- 色の濃い野菜（ビタミンA）
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参など
- 発酵食品（整腸作用）
みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど
- 香辛料（血行促進）
生姜、にんにくなど



こどもの栄養2月号より

★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

- 水 1リットル
- 砂糖 40g（大さじ4と1/2）
- 塩 3g（小さじ1/2）

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量（大さじ1～2）を加えると飲みやすくなります。砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- 無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- 手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- 嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。



栄養士の

エプロンだより

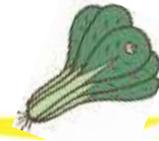
【2021年度版】 NO.63

あけましておめでとうございます。

年末年始はゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。休みが続くと生活リズムが乱れがちになりますので、早寝・早起き・朝ごはんとバランスの良い食事と体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

小松菜

1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はよりいっそうおいしくなります。アクがすくないので、下ゆでの手間がなく便利です。煮浸しや炒め物・汁ものなどクセがないのでいろいろな組み合わせが可能です。カルシウムを豊富に含んでいます。



★小松菜がちょっと余った時の使い切りアイデア！



●ベーコン巻き

小松菜を茹でて一口大に分け、ベーコンで巻いてフライパンで焼く。

●なめたけ和え

小松菜を茹でて食べやすい大きさに切り、瓶詰めのなめたけと和える。

●ミルクスープ

食べやすく切った小松菜・ハム・しめじを炒めて水と牛乳を加えてコンソメと塩こしょうで味をととのえる。

(水：牛乳は1：1の割合が食べやすいです。ベーコン・人参・コーン・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃがいもなどいろんな野菜を組み合わせてください)



2月3日は節分です。

邪気を払い、1年の無病息災を祈りましょう。

2022年の方角は北北西です。





栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】NO.62

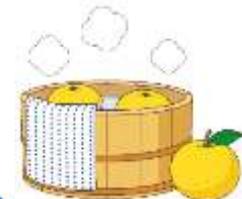
今年もあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごせたでしょうか？
寒さも厳しくなり、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力が弱くなると風邪にかかりやすくなります。
体の抵抗力を高めるには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。



冬至にゆず湯



12月22日（水）は冬至です。
冬至は、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。
ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血行をよくし、冷えをやわらげる効果があるともいわれています。
寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかりと体を温めましょう。



大晦日の「年取り魚」

大晦日の食事に「年取り魚」（魚料理全般）を食べる風習があります。物流が未発達だった時代、海沿いから離れた地域で魚料理を食べるのは年末年始くらいだったころからこの風習が根づきました。
東日本ではサケ、西日本ではブリが用いられています。



正月太り防止6ヶ条



- 一. 大掃除 落とすは汚れと 脂肪
- 二. 初詣 歩いて歩いて 瘦身祈願
- 三. 「正月ぐらい」馬耳東風で 聞き流す
- 四. こたつでも 動かせるわよ 手足ぐらい
- 五. お雑煮の 椀ひとつだけ 餅減らし
- 六. 年明けの 七草粥で ダイエット



朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。
 季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて体の中から温め、睡眠を十分にとり、体を動かし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

～ 子どもに伝えたい「和食」 ～



11月24日は「和食の日」です。
 和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

日本の食文化である「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

【和食の特徴】

- ①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり



*ごはんによくさんの汁もの・主菜・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています

昆布だしの取り方

【材料 4カップ分】

昆布 10～20g 水 1リットル

昆布を30分水に浸して、火をつけて沸騰直前に昆布を取り出す。

※沸騰させると昆布の粘り成分が溶けだし、風味が損なわれるので注意しましょう。



【お手軽だしのとり方】

前の晩に昆布を細かく刻んで水につけておけば、

次の朝にはおいしいだし汁の完成です。取り出した昆布は、豆と一緒に煮込むなど、具材として活用できます。(夏場は冷蔵庫に入れておきましょう)

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものも美味しく、運動・スポーツなど健康づくりにも適した季節になりました。様々な制限があり、思うように活動ができないかもしれませんが、お家の中で体を動かしたり、一緒に料理を作ったりとお家時間を楽しみましょう。

◆和風さつまいもケーキ

(材料：直径 20~24 cmのフライパン)

| | |
|------------|------|
| さつまいも | 140g |
| A | |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| バター | 15g |
| B | |
| ホットケーキミックス | 150g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 80cc |
| ゆであずき缶(加糖) | 100g |
| 溶かしバター | 8g |



【作り方】

1. さつまいもは皮をつけたままよく洗い、5mm位の厚さの輪切りにして水にさらす。ザルにあげて水気をふく。
2. ボールにBを入れて泡だて器でよく混ぜる。電子レンジで溶かしたバターを加えて混ぜる。ゆであずき缶のあずきを加えて木べらで混ぜる。
3. フライパンにAのバターと砂糖を入れて弱火にかけ、混ぜながらバターが溶けたら①のさつまいもを並べて、②の生地をそっと流し込み、表面を平らにする。
4. 蓋をして、弱火で8~10分ほど焼き、生地が中心が膨らんで表面が乾いてきたら裏返して両面焼く。6~8等分にして、器に盛る。

※余ったあずきは冷凍するか、小倉トーストにして食べても美味しいです。



【離乳食：ほうれん草とさつまいもの和え物(後期)】

やわらかく茹でてみじん切りにしたほうれん草と1cm角に切ってやわらかくゆであずきを和える。月齢によってだし汁でさつまいもをのばしてほうれん草を和える。
さつまいもの甘味とトロミで葉物が食べやすくなります。





栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】NO.59

夏の疲れが出てくる時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう！

家庭でできる簡単食育 ～食材にふれる～

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも大切な食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているのかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も子どもの楽しかった記憶となります。買い物に行ったときは、子どもと一緒に野菜を選んでみましょう。また、イカやアジ・サバ・サンマなどは、切り身ではなく、まるごとのイカや魚を使うなど、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



中秋の名月(十五夜)



中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。

この日は、美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供え物の一つが団子で、十五夜には15個の団子をピラミッドのように並べます。お団子のお供え物のほか、収穫への感謝と豊作を願い里芋をお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。また、旧暦の9月13日を十三夜といって、同じようにお供え物をして、月を眺めます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。



今年の十五夜は9月21日です。

十三夜は10月18日です。十三夜は満月ではありませんが、満ち欠けの流れも味わいましょう。

◆健康対策課のYouTubeチャンネルでお月見団子の作り方の動画が見れます。(通信料が別途発生する場合があります)

お団子は真ん中を潰して小さめに作りましょう。食べるときは、子どもから目を離さないでください。





栄養士の エプロンだより

【2021年度版】 NO.58

暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなり、水分不足にもなりやすくなります。水分補給と夏野菜をしっかりとって、夏バテをしないように暑い夏をのりきりましょう！

冷たいものの食べ過ぎに注意！

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことがおこりやすくなります。食べる場合は、食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように気をつけましょう。



◆和風スクランブルエッグ

「小学校5年生朝食づくりレシピ」

キャベツとウインナーのケチャップ炒め

【材料 4人分】

| | | | |
|-------|------|-------|----------|
| キャベツ | 120g | サラダ油 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 40g | ケチャップ | 大さじ1・1/2 |
| ウインナー | 6本 | | |



1. キャベツはざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは斜めに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを入れて炒める。焼き色がついたら、野菜を入れて炒める。替えて
3. ケチャップで味付けをする。

*香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)



ウインナーのケチャップ炒め



人参やズッキーニ・コーン・パプリカなど組み合わせる野菜をかえて作っても美味しいです。
ケチャップ味で野菜が食べやすくなります。





【2021年度版】 NO.57

7月に入ると真夏日がつづき、のどが渇くことが多くなります。
マスクをしていると、のどの渇きに気がつかないことがありますので、
まわりの大人が気をつけて水分補給をするように声をかけましょう。



朝ごはんをしっかり食べて熱中症予防！

寝ている間にも体内の水分を失うため、朝起きた時には、体が水分不足になっています。
朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなりますので、しっかりと朝ごはんを食べましょう。
みそ汁やきゅうり・トマト・果物など水分量の多い料理や食材がおすすめです。



土用の丑の日

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、平賀源内が夏に売り上げが落ちるうなぎを買ってもらうため、「食すれば夏負けすることなし」と宣伝をしたのが始まりだと言われています。

実際、うなぎにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれていますので、夏バテ防止にはぴったりの食材です。

また、土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。

◇瓜

きゅうり、にがうり、すいか、かぼちゃ、ズッキーニなどがあります。これらの食材はミネラルを豊富に含んでいます。

◇うどん

食欲がないときでも食べやすく、消化もよい食べものです。

暑い日には、冷やしうどんにみょうがやしそなど旬の香味野菜を添えると食欲もわいてきます。

同じ「う」がつくきゅうりや梅干を添えてもいいです。

◇梅干し

疲労回復に必要なクエン酸が豊富に含まれています。

今年の土用の丑の日は7月28日です。

「う」の付くものを食べて、夏を元気に乗りきりましょう！



6月は食育月間です。『食育』は、子どもの頃から身体によい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなところを身につける教育のことをいいます。



香南市食育推進計画

◆香南市食育推進計画の重点目標

1. しっかり食べよう朝ごはん 2. 整えよう生活リズム 3. 実践しよう地産地消



◆乳幼児期の行動指針

- ①よく遊び、よく眠り、お腹がすくリズムをつけて、食事を楽しみましょう。
- ② いろいろな食べ物に親しみ、食体験を増やしましょう。
- ③家族や友達と一緒に食事をして食べる楽しさを感じましょう。
- ④「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけ、食事マナーを身につけましょう。
- ⑤食事づくりや準備にかかわり、食に関心をもちましょう。
- ⑥歯磨きを習慣づけ、むし歯を予防し、噛む力を身につけましょう。



感染症予防のため、お友達と楽しくお話をしながら食べるのが難しくなっています。

食事は人と人を結ぶ大切なコミュニケーションの場になります。ぜひ、ご家庭では、今日あった出来事や料理の話などをして、楽しい食事の時間を過ごし、食事の楽しさや大切さを伝えてください。

◆食中毒に注意！

食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、親指、手首もよく洗いましょう。





新年度が始まり、一ヶ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れましたでしょうか？
緊張がほぐれてくると同時に疲れが出てくる時期でもありますので、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。



健康対策課が YouTube チャンネルを開設しました

「香南市健康対策課」で検索してください。
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)

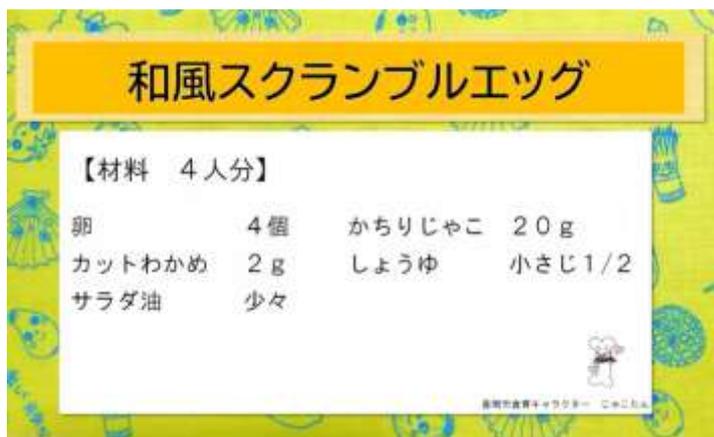
離乳食の進め方や離乳食のレシピ、簡単レシピを載せています。
これから少しずつ、レシピの種類を増やしていく予定ですので、ご覧になってください。

和風スクランブルエッグは、忙しい朝ごはんにピッタリです。QRコードを読み取ると、作り方の動画が見れます。
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)



和風スクランブルエッグ

◆和風スクランブルエッグ



1. カットわかめは水でもどす。ボウルに卵・かちりじゃこ・わかめ・しょうゆを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒める。

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。新しい環境に慣れるまでには時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

◆朝食にはこんな力があります◆

- 脳にエネルギーが補給される
- 腸が刺激されて、働きがよくなる



- 体温があがり、体が活発になる
- 生活のリズムが整う



◆ひじきとじゃこのごはん

| | |
|--------|------|
| 米 | 2合 |
| ひじき | 10g |
| かちりじゃこ | 30g |
| 人参 | 40g |
| さつまいも | 80g |
| サラダ油 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 大葉 | 4枚 |



1. さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらし、米と一緒に炊く。
2. ひじきは戻してよく洗う。人参は短めの千切りにする。大葉は千切りにして水に放してアクを抜き、水気を拭く。
3. フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒め、ひじき・かちりじゃこを加えて炒める。調味料を加えてさらに炒める。
4. 炊き上がったごはんに③を加えて混ぜ合わせる。お茶碗に盛り、大葉をちらす。



ひじき・じゃこ・人参を炒めて味付けしたものを冷蔵庫に入れておき、朝、炊き上がったごはんに入れて、おにぎりにしてあげると子どもも食べやすいです。さつまいもを入れなくても美味しいです。