

2022年1月

京都民医連中央病院
病児保育所
おりーぶ保育園
075(862)5800

おりーぶ通信 NO15



…子どもを冷えから守る食生活を…

あったかごはんて心も体も元気いっぱい!!



病気と言えないけれど、体や心に不調を抱える子どもたちが20年ほど前とはくらべものにならないほど多くなっているそうです。風邪をひきやすかったり、下痢しやすかったり、元気がなくて疲れやすかったり…。様々の不調に陥っている子どもの多くに共通しているのが、「冷え」だそうです。食生活で「冷え」解消を!

① 朝食には温かい汁物を

睡眠中に体温は下がっています。副食に「温かい汁物」を添えた朝食で体を温めましょう。温かな食事が体全体を目覚めさせ、腸を刺激し便通のリズムも整えます。

② 大切な昼食の役割

朝食と同じくらい大切です。しっかり食べて午後の活動を充実し、体カアップ、自律神経を整える効果も。

③ おやつは小さい食事

おやつは成長期に不可欠な補助食です。体を冷やす砂糖たっぷりのお菓子や冷たいものより、体を温め、しっかり噛むもの、腹持ちよいおにぎり・せんべい・イモ類や季節の果物などがおすすめです。

④ 夕食は早め・軽めで

冷えを取り、成長を促すため質の良い睡眠をとるためには、温かい食事、就寝3時間前、腹八分が理想です。

⑤ 食物繊維や発酵食品が無理なくとれる和食がおすすめ
便秘は代謝を下げ、体を冷やします。便秘改善を。

寒い季節にとりたい、体を温める食材

【肉類】 牛肉、鶏肉、羊肉

【魚介類】 エビ、いわし、あじ、かじき
鮭、ブリ、アナゴなど

【野菜その他】 しょうが、にんにく
ネギ類、ニラ、山椒、くるみ
松の実、シナモン、唐辛子
黒砂糖、ナツメグ、もち米
カレー粉、紅茶、杜仲茶など

⑥ 化学物質(農薬や添加物等)は体を冷やす
解毒のためにビタミン、ミネラル、酵素等を浪費し、冷えや不健康の遠因になります。

【かんたんレシピ vol.12】

—ねぎチヂミ—

材料 長ネギ(又は細ネギ)100g、米粉(または小麦粉+片栗粉)大さじ4
(1枚分) 水 大さじ4、卵 1個、桜エビ(ジャコでも可)2つまみ、
塩少々、ごま油 大さじ1+1/2

作り方

- ① ボウルに粉、水、卵を入れ、よく混ぜる。斜め細切りにしたネギと桜エビ、塩を加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油大さじ1をひいて焼く。生地を返して火が通ったら、ごま油大さじ1/2を鍋肌に入れ、両面をカリカリに焼き上げる。

体を温める効果の高いネギは、こどもにも少しずつ経験させたい食材です。焼くことで甘味が出て食べやすくなります。お好みでポン酢をつけて。



家族に大好評!
ネギが苦手な子どもでも食べやすい!