



朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になりました。風邪を引きやす時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心がけましょう！



### 風邪を引いたときの食事



体調管理に注意していても風邪を引いてしまうことがあります。体調を崩して食欲がないときはどうしたら良いのでしょうか？



#### ●無理に食べない

風邪などで体調を崩したときは、胃腸などの消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけ注意しましょう。

#### ●軟らかく消化に良いものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように基本的には消化に良いものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくすると良いでしょう。

#### ●おすすめの食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・赤身肉)・ヨーグルト・りんご・バナナ など



### 小松菜のパンケーキ

(材料2人分)

ホットケーキミックス : 60g 卵 : 1/2 個  
牛乳 : 適宜 小松菜 : 20g ウインナー : 1本

(作り方)

- ① 小松菜を洗ってラップに包み電子レンジで温める。  
すぐに水にとり、冷めたらよく絞ってみじん切りにする。
- ② ソーセージは3mmの輪切りにする。
- ③ ボウルにHMと卵、①②を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ フライパンで焼いて完成。

### おせち料理って??



おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族揃って1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備をお子様に手伝ってもらったり、1品1品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、我が家のおせち料理を伝えてあげましょう！

