



具合が悪い時の食事 ～子どもは時々体調を崩すことがあります～

「熱があるとき」は、脱水症状に気を付け水分補給を心がけます。例えば、おかゆ・柔らかく煮たうどん、豆腐、卵、白身魚など消化がよいものを食べるようにします。

「下痢のとき」は、脱水が起きないように水分が多いもの、例えば、おかゆなどを食べます。繊維が多い食材・脂っこい料理・牛乳・乳製品・リンゴを除く果物は食べさせないようにします。

「のどが痛い、風邪かな」というときは、のど越しの良いプリン・ゼリー・ポタージュ・茶碗蒸しなどを食べるようにし、カレー等の香辛料を含む料理・酸味のあるもの・クッキーやせんべいなどパサパサするものは、のどを刺激するので避けるようにします。



御節料理

お正月は、一年間の無事と恵みを祈念し、家庭で迎える大切な日です。その時に食べるおせち料理は、福を招き、災いを打ち払う願いがこめられています。

紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、「初日の出」を意味しています。

数の子 にしんという魚の卵で子孫繁栄の願いです。

れんこん 穴があり向こうが見えるので先を見とおせる年であるように。

田作り 田を作ると言うことから、農作物の豊年と家内安全の願いです。

黒豆 まめに働き、まめにくませますように。

昆布巻 よろこぶの「こぶ」とお祝いの縁起物です。

など

人日の節供（1月7日）

七草を食べて邪気を祓う日といわれています。



1月7日の朝に、春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を粥に入れ、一年の無病息災を願って食べます。

【献立紹介】七草粥 ぜひご家庭で作ってみてください

4人分

(材料)	(g)	(作り方)
白米	80	1 米を研ぐ。七草をさっと湯がいて食べやすい大きさに切っておく。人参は細切りにして柔らかく茹でておく。
水	600	
人参	40	2 米と水を鍋に入れて強火にかけ沸騰したら弱火で10～15分程加熱して七草と人参を加え火を止めて5分程蒸らす。
七草	40	
塩	少々	3 塩と醤油で調味する。盛り付ける。
醤油	少々	*熱源や鍋によって火加減と時間等を調整してください。 *炊飯器のおかゆモードを使用して炊く、または鍋で普段どおり炊いたご飯に水を加え煮ておかゆ状にする方法もあります。

