



ほけんだより

2019年1月号
末広認定こども園
保健室 東田



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

感染しないための体をつくるには！

超簡単予防対策

①しっかり食べる⇒何をたべるの？

それは旬の食材です。⇒旬の食材が体に良い理由は最も栄養価が高い時期に収穫するからです。野菜・果物・魚はそれぞれ旬のモノがお勧めです。



1月の野菜

大根 カリフラワー キャベツ みずな ごぼう 小松菜 春菊
せり セロリ 長芋 ねぎ 菜の花 野沢菜 白菜 ブロッコリー
ほうれん草 ゆりね 蓮根など

1月の果物

いよかん オレンジ キウイ みかん レモンなど

1月の魚

あんこう はまち きんき 金目鯛 さわら たら ひらめ ふぐ ぶり かわさぎなど

1月の海産物

赤貝 甘えび イイダコ ヤリイカ かき かに しじみ たらこ のり

レシピ紹介 大根オムレツ



材料4人分

大根 1/5本(200g) 塩 こしょう サラダ油

大根の葉 適宜

ロースハム3枚

卵 4個

●大根とハムは千切り 葉はみじん切り。ボールに卵を割りほぐし、塩小さじ1/4

こしょう少々で調味。食材と卵液を混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ1杯を中火で熱し、卵液を入れ大きくかき混ぜる。半熟上になったら弱火にし、ふたをして両面4~5分蒸し焼きでできあがり。

春菊とベーコンのペペロンチーノ



材料 2人分

スパゲティ 160g 赤唐辛子 1本

春菊 小分け (200g) オリーブオイル 大さじ 1

ベーコン 4枚

にんにく 1かけ

●鍋にスパゲティをゆでる湯 2リットル、塩大さじ 2 を入れて強火にかける。春菊は茎の堅い部分を切り、食べやすくほぐす。ベーコンは幅 1~2cm に切る。にんにくは横に薄切りにして、しんを取る。赤唐辛子はへたを取って半分にちぎり、種を取って小口切りにする。湯が沸いたら、スパゲティを袋の表示時間より 1分ほど短めにゆではじめる。

●フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが立ち、にんにくがかるく色づいたらベーコンを加えて炒める。

●スパゲティがゆで上がったたら、ざるにとって湯をきり (ゆで汁はとっておく)、春菊とともに 2のフライパンに入れて炒める。とっておいたゆで汁を、スパゲティの堅さをみながら大さじ 2~3 ずつたす。好みの堅さになったら味をみて、塩少々を加えて混ぜ、器に盛る。

(時短で袋入りの中華そばでも美味しいです 唐辛子が苦手なら牛乳 生クリーム 豆乳でも OK)

②ぐっすり寝る⇒成長ホルモンは睡眠を始めてから 2時間から 3時間後に分泌量が増えます。睡眠時間がバラバラだと睡眠が浅くなり、成長ホルモンの分泌量のバランスが崩れてしまいます。成長ホルモンが分泌されると寝ている間に骨や筋肉、内臓などが成長します。

睡眠は成長に欠かせない大事な要素なのです。



えええっ、これだけ?! Σ(°Д°)

勿論、手洗い・うがい・マスク着用・人混みは避けるなどありますが、最低これだけでも免疫力の維持・増進は可能です。当たり前が一番大切なのです。

初めまして。本村先生がお休みの間、みなさんの健康を見守り応援することになりました、東田美実 (よしみ) です。今後の保健だよりは私が発信するのですが、子どもだけでなくおとなにも役立つ健康維持・増進についてお伝えできればと考えています。どうぞ宜しくお願いします。