



ほけんだより

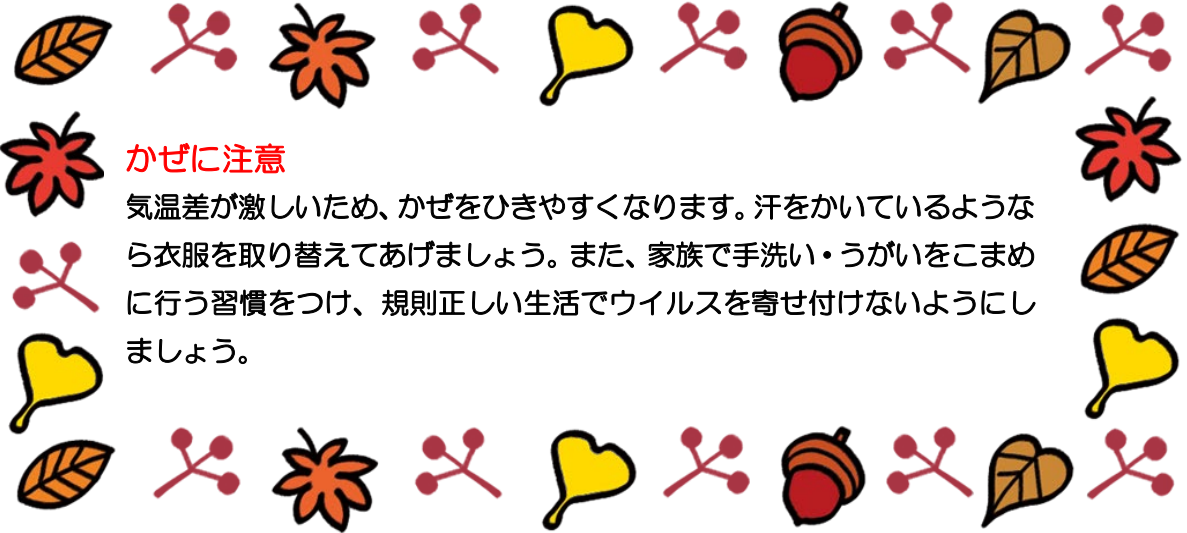


2019年10月号

未広認定こども園

保健室 東田

もうすぐ待ちに待った運動会！ 園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。たくさん体を動かして汗をかくので、着替えとタオルは忘れずに持たせるようにしてください。



かぜに注意

気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、家族で手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

気管支ぜんそく

原因

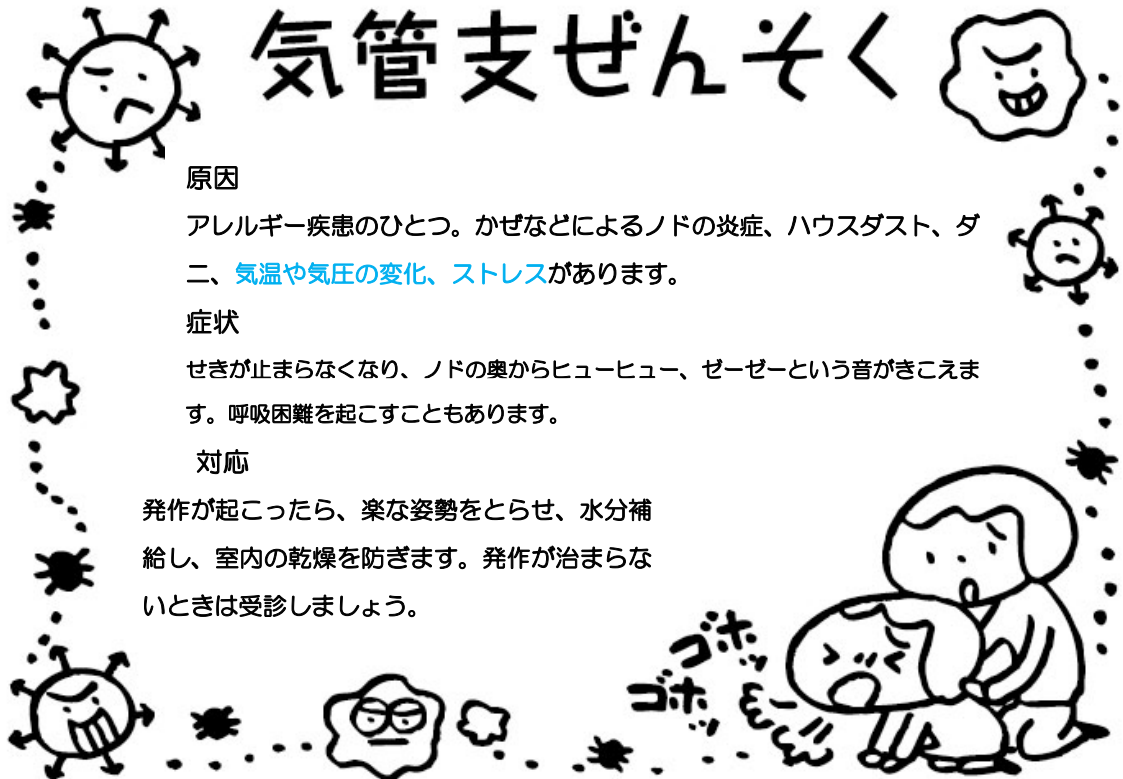
アレルギー疾患のひとつ。かぜなどによるノドの炎症、ハウスダスト、ダニ、**気温や気圧の変化、ストレス**があります。

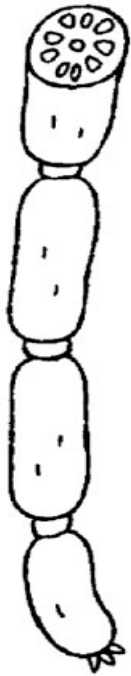
症状

せきが止まらなくなり、ノドの奥からヒューヒュー、ゼーゼーという音がきこえます。呼吸困難を起こすこともあります。

対応

発作が起こったら、楽な姿勢をとらせ、水分補給し、室内の乾燥を防ぎます。発作が治まらないときは受診しましょう。





ビタミンCと食物繊維がたっぷり! 歯ごたえもおいしい れんこん



穴の開いた独特の形から「見通しがきく」といわれ縁起物としてお祝いの料理によく用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防するビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイントです。天ぷら、きんぴら、サラダ、お寿司の具、煮物など、食感のアクセントとして色々な料理に活用できます、



料理レシピ 材料（2人分）

れんこん	200g	
豚ひき肉	200g	
生姜のすりおろし（チューブ可）		小さじ1
片栗粉	大さじ1	
塩	少々	
青じそ	ポン酢はお好みで	

作り方

- 1 れんこんは皮をむいておろす。青じそは細切りにしておく。
- 2 ポリ袋にれんこんとひき肉、生姜のすりおろし、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の底の角を切り2のネタを直径2センチ程の団子にする。
- 4 耐熱皿に手順3の団子を並べ（お皿の中心部にはおかない）、ふんわりラップをして600Wのレンジに5分かける。
- 5 お皿に盛り付け、ポン酢をかけて青じそを散らせばできあがり。