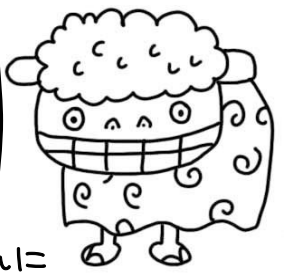


# 1月 きゅうしょく だよい



『1年の計は元旦にあり』という昔からの言葉があります。元旦にその年の色々な計画を立て、それに向かって1年を過ごそうという意味です。最近、1月1日を1年のあらたまった日と感じる人が少なくなってきたように思われますが、1年の生活の目標を持つのは、けじめをつけるためにも意義があります。

今年は健康に1年を過ごすための目標を、家族・個人で立ててみてはいかがでしょうか。



## \* “まごは(わ)やさしい” の食事を！ \*

『まごは(わ)やさしい』は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作る際のキーワードとして知られています。お正月に食べるおせち料理を例にして、『まごは(わ)やさしい』食材を見つけてみましょう！

『ま』…くろまめ  
「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」という語呂合わせから、おせちには欠かせない食材です。

『ご』…ごま  
田作りやたたきごぼうのアクセントとして使われています。

『わ』…わかめ、海藻  
「喜成」の言葉にかけて昆布巻が縁起の良いものとされています。



『い』…いも  
なつまいもから作られる栗きんとんは「栗金団」と書き、金銀財宝を意味し金運を呼び起物とされています。

『し』…椎茸、きのこ  
昔、椎茸は神様のお供えとして珍重されていました。茎の部分を障傘に見立てて、元気・壮健を願って食べられています。

『さ』…魚  
おせち料理に入っているサケは成長とともに名前が変わるので、出世魚であることにあやかっています。

『や』…野菜  
おせち料理では取前煮やなます、酢れんこんなどたくさんの野菜が使われています。

## \* お腹をこわしたときの食事 \*

寒くなり体調も崩しやすい季節になってきました。この季節は下痢やおう吐が流行る季節です。子どもの下痢やおう吐は年齢が小さいほど状態が変化し、脱水症状を起こしやすくなります。口頃から子ども達の様子をよく見て、体調をよく観察するようにしてください。

### ▲△食事のポイント▲△

- ★消化の良いものを柔らかく煮る。
- ★温かく調理したものを食べる。
- ★1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には野菜スープや番茶、湯ざまし等を体調を見ながら与える。
- ★牛乳、乳製品は避ける。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してから。
- ★よく噛んで食べる。
- ★りんごなどのサクチンが多い果物は便を固くする作用があるので注意する。

