



モンキュウ通信



2019年 11月

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言うくらいですから、外で遊んでほしいですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。

風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの栄養素をバランス良く摂取したいですね♪

八宝菜

白菜の美味しい季節です！ 八宝菜 の作り方

《材料・4人分》

- ・豚肉…100g
- ・にんじん…1/2本
- ・干シイタケ…2枚
- ・竹の子（水煮）…1/2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・白菜…1/4株
- ・長ねぎ…1本
- ・きくらげ…3枚
- ・ウズラの卵…8個
- ・醤油…適量
- ・ごま油…炒め用
- ・砂糖…適量
- ・水溶性片栗粉

《作り方》

- 1 にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、干シイタケ・竹の子は千切り、長ねぎは薄切り、白菜は2cmのそぎ切りにしておく。
- 2 鍋にコマ油を熱し、肉を炒め、切った順に野菜を加え炒めていく。
- 3 野菜がしんなりしたら、ヒタヒタより少なめに水を加え中火で野菜に火を通す。醤油、砂糖を加えて味を整える。
- 4 ウズラの卵を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

◎ 寒さに負けない！しっかり手洗い忘れずに！！

寒くなって水が冷たい時期になると、石鹸を使わなかったり、指先しか洗わなかったり…手洗いを簡単に済ませたくなくなってしまいますよね。手洗いは、感染症を防ぐ有効な手段です。毎日、食事の前や外から帰ったら家族みんなですっかり手を洗う習慣を身につけましょう！！

◎ 風邪だけじゃないんです！冬に流行る食中毒にも注意！

『食中毒＝夏』のイメージがありませんか？

近年、冬に流行るノロウイルスによる食中毒が増えています。ノロウイルスは手指や食品などから口を通して感染し、嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防のために、食品は中心部までしっかりと加熱し、手洗いをしましょう。



11月8日は『いい歯の日』

11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が、語呂合わせで決めました。食べる時は、よく噛むと唾液がたぐさん出ます。唾液は、体に有害な細菌を減らしてくれたり、消化や吸収をよくしたり、虫歯予防にもなります。よく噛むことを意識してみよう。

