

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♪

◎ 寒さに負けない！しつかり手洗い忘れずに！！

寒くなつて水が冷たい時期になると、石鹼を使わなかつたり、指先しか洗わなかつたり…手洗いを簡単に済ませてしまつりますよね。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つたら家族みんなでしつかり手を洗う習慣を身につけましょう！！

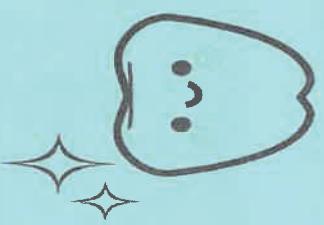
◎ 風邪だけじゃないんです！冬に流行る食中毒にも注意！

『食中毒＝夏』のイメージがありますか？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、腹痛などを引き起します。予防のために、食品は中心部までしつかり加熱し、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、語呂合わせで定めました。食べる時は、よく噛むと唾液がたくさん出ます。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ましょう。



白菜の美味しい季節です！八宝菜

の作り方

《材料・4人分》

《作り方》

- 豚肉…100g
にんじん…1/2本
干しイタケ…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
水溶き片栗粉
- 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。
- 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、砂糖を加えて味を見て整える。
- ウズラの卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり。