



病児保育園 令和2年 10月号

# セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

日に日に秋の気配を感じられるようになりました。10月は昼間の暑さもすっかり和らぎ、何をするにも気持ちの良い季節ですね。しかし、1日の気温差も大きく、体調も崩しやすい季節とも言えます。体調管理に心がけ、元気に秋を楽しみましょう。

## 風邪をひいちゃった！そんなときは…

風邪かな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。風邪の症状ごとにポイントを紹介していきます。

### 風邪のひき始め

温かいものを食べて体を温め、早めに寝ることが大事です。鍋物はたくさんの具が入っていて栄養バランスも良く、体の中から温まるのと同時に部屋も暖めることができます。発汗作用のあるネギやショウガ、くず湯なども体を温めて免疫力をアップ！

### 熱がある時

熱がある時はうどんや卵、すりおろしたリンゴなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、体の水分が失われやすいので水分を多くとることが大切です。

### 鼻がつまっている時

鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめ！湯気と、玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。雑炊や煮込みうどん、生姜湯などもおすすめです。

～風邪予防のためには普段の食事が大切です～

鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやCを取り、ウイルスに対する抵抗力をつけるタンパク質(肉・魚)をしっかり取って十分な休養と睡眠をとりましょう。

# セカモゲ

インスタ始めました!!!

【byojiseskamoge】で検索してください☆  
セカモゲの日常やつぶやきなど  
どんどんアップしていくので  
ぜひ見てみてくださいね♪



## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気を付け、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人ごみを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



## 豆腐入り やわらか白玉だんご

小さい子にもおすすめです！

モチモチとした食感のおやつは子どもたちに人気がありますが誤嚥が心配ですよ。そこでこのメニュー！白玉粉だけではなく、豆腐を練りこむことで歯切れよく仕上がります。材料も少なく、親子で挑戦しやすいおやつです。ぜひ一緒に作ってみてくださいね！

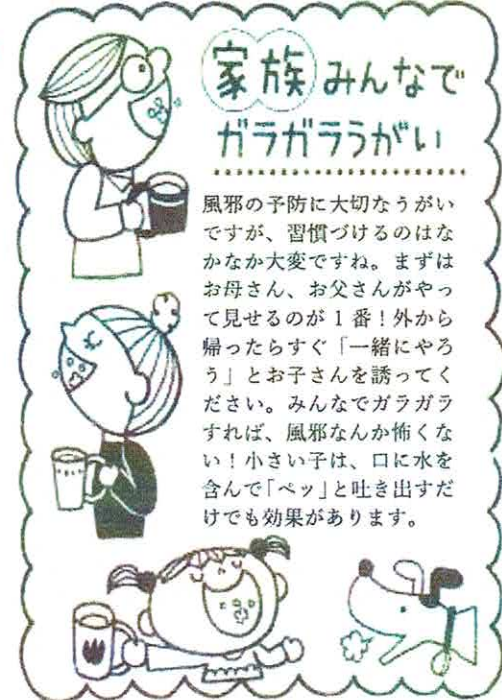
【材料】こども3人分(15個分)

- ・白玉粉…40g
- ・絹ごし豆腐…50g

【作り方】

- ① 豆腐の水を軽く切り、白玉粉に豆腐を混ぜて、よくこねる。
- ② 耳たぶくらいのかたさになったら、10円玉の大きさの平たい団子にして真ん中にくぼみをつける。(※火を通りやすくするため)
- ③ たっぷりのお湯に団子を入れて茹で、水面に浮いてくるのを待つ。(2分)
- ④ 水にとり、水気を切ったら調味料と和えて完成☆

味付けは、みたらし・あんこ・きなこなどの甘いものはもちろん、ミートソースをかけてニョッキ風な食べ方もとてもおいしいですよ！



家族みんなでガラガラうがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのが1番！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、風邪なんか怖くない！小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。



ほんのり甘みのあるきな粉をふりかけました

白玉にほうれん草のペーストを練りこみました



病児保育園

セカモゲ

〒500-8358

岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号

TEL058-216-3745 FAX058-216-3751