



令和7年12月1日

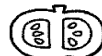
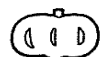
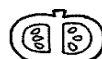
釧路市こども保健部 こども育成課保育係

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがい徹底して習慣づけましょう。



## 冬至とかぜの予防

～今年の冬至は12月22日～



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

なぜ、かぼちゃ？



かぼちゃは皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテンや、エネルギー源になる炭水化物を含み、栄養が不足しがちな冬に適した食材です。また太陽のような黄色は体に幸運を呼ぶと言われています。



## かぜをひいてしまったら・・・

### 発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## ♪作ってみませんか♪

### クリスピーフライドチキン



材料(鶏むね肉1枚分)

鶏むね肉(皮なし) 1枚(約)300g)

A.プレーンヨーグルト 大さじ2

A.マヨネーズ 大さじ1

A.顆粒コンソメ 小さじ1/2

A.おろしニンニク(好みで) 小さじ1/2

A.塩 小さじ1/4

A.こしょう 少々

B.小麦粉 大さじ2

B.水 大さじ1.5

コーンフレーク(無糖) 50～60g

油 適量

いつものフライドチキンにコーンフレークを付けたクリスピーチキンです。また、鶏肉はヨーグルトに漬けて柔らかくしました。

### 【作り方】

①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。

②ポリ袋にAの材料を入れてよく混ぜ、鶏むね肉を入れてもみ、冷蔵庫で30分くらいおく。

③ボールにBの材料を混ぜる。

④コーンフレークは軽く砕いておく。

⑤②の鶏肉に③の液➡④のフレークを順につける。

⑥フライパンに2cmくらいの油を温め、170℃で3～4分こんがり(きつね色)揚げると。

