



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、手洗いやうがいを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短く、夜がもっと長い日です。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



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碎いておく。
- 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°Cで3~4分こんがり(きつね色)揚げる。

材料(鶏むね肉1枚分)

鶏むね肉(皮なし)	1枚(約1300g)
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