



子育て通信 2月号



2022年2月発行
八幡市 子ども・子育て支援センター
子育て支援センター

まだまだ気温が低く乾燥した日が続いています。低温・乾燥の冬は、ウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけない丈夫な体作りや環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

お薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてみましょう。

粉薬

●水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイトなどを使いましょう。

●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

★どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時は…

やむを得ず食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。必ず薬剤師に確認しましょう。



冬のあせも・とびひ

「あせも」や「とびひ」と言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもがいます。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので時々背中に触れるなど、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



いんとうえん へんとうえん 咽頭炎・扁桃炎

子どもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれない。

喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れるのが咽頭炎（いんとうえん）、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎（へんとうえん）。

どちらも咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！
喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。

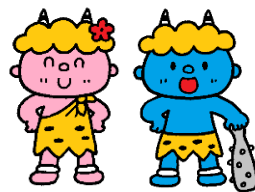


2月3日は節分です。



節分とは、「季節の節目」を表しています。

恵方巻きとは、その年の恵方を向いて食べると願いが叶い、無病息災や商売繁盛をもたらしてくれるという、縁起のよい太巻き寿司のこと。地方によって「丸かぶり寿司」や「吉方巻き」と呼ばれたりもします。「福を巻き込む」よう、七福神にちなんで7種類の具材を入れた太巻きが用いられているのだそうです。



1歳からの

巻き寿司レシピをご紹介します

巻かずに、盛り付けてもOK♪

材料 (1人分)

軟飯	100g
鮭(生)	15g
きゅうり	10g
にんじん	10g
きざみのり	小さじ1/2
しょうゆ	2~3滴

作り方

- ①鮭は熱湯で茹で、骨と皮を取り除いたあと、細かくほぐす
- ②きゅうりとにんじんは皮をむいて柔らかくなるまで茹で、1.5cm長さの細切りにし、しょうゆを和える
- ③ラップの上に軟飯を広げ、①と②をのせて巻く
- ④③に刻みのりをまぶして、のりをなじませたあと、1/3に切る



冬に美味しくなる野菜

「旬」とは、最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期のことです。そんな「旬」に収穫された野菜は、栄養も高い状態にあります。冬においしくなる野菜をご紹介します。お子さんと「旬」を楽しんでください。



ほうれん草は、全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫されているため年中市場で出回っていますが、本来の旬は『冬』です。貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいます。



大根の根の部分はビタミンCが豊富で、さらに食物の消化を助け胃腸の調子を整える効果があるジアスターゼを含みます。さらに葉の部分にはビタミンB群やカルシウム、鉄分なども含み、栄養満点です。

人参は、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を守ります。ビタミンAは油に溶けやすい性質があるので、油と合わせて摂取することで効率よく吸収します。



白菜は、水分が豊富でカリウムやビタミンなどの栄養がバランスよく含まれているのが特徴です。お鍋や炒め物、生でも食べれるのでサラダにしても美味しく食べることができます。旬の季節は白菜を上手に使いましょう。