

令和 7年 1月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



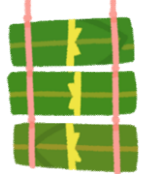
第2愛心こども園

明けましておめでとうございます  
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。  
子ども達の元気な声とともに...素敵な一年の始まりです♪



## 今年のムーチーは1月7日

ムーチー(鬼餅)は、月桃(サンニン)やクバの葉で包んで蒸した餅のこと。仏壇に供え、家族の健康を祈る沖縄の年中行事のひとつです。子どもが生まれて初めて迎えるムーチーの日は『初(はち)ムーチー』と言い、親戚などへ配ります。また、子の健やかな成長を願い、歳の数(トシ)のムーチーをすだれ状に編んで玄関や柱に吊るす風習もあります。サンニンの香りはムーチー好きの心を癒してくれますね。近所を散歩していても、スーパーを歩いていると立ち止まって香りを楽しんでしまいます。この香り・味を子ども達にも繋いでいきたいです。



### とても大切なお話しです...

おもちをのどに詰まらせる事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。

- ① 食べる前には、水などで口やのどを湿らせておきます。
- ② おもちを小さくちぎって食べます。
- ③ 食べることに集中し、ながら食べ(泣く、笑う、遊ぶ、歩く、ふざける)はしません。
- ④ 大人がしっかり見守る中で(目を離さず)食べさせます。
- ⑤ 小さなお子さんは、ムーチー風味の蒸しパンへ(月桃の葉を浮かべた蒸し器で蒸す)

安全に十分にご配慮いただき、美味しい時間を楽しんでください。



## 体調不良時の食事...

寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節ですね。体調不良時は、食事が十分にとれないことから、脱水を起こしやすくなります。飲みやすいもの、食べやすい食品を摂取し 体力の回復を待ちます。



発熱・寒気



水分

めん類

発熱時は、水分とエネルギーがたくさん消費されます。脱水にならないよう、水分はこまめに摂取にします。食欲が出てきたらごはんや麺類など食べやすい食品を用意しましょう。



鼻水・鼻づまり



汁物

スープ

温かい汁物や、発汗、殺菌作用のあるネギやしょうがを活用し体を温めましょう。鼻やのどの粘膜を作り、保護する食品(ビタミンA)もおすすです。

\*\*ビタミンAを多く含む食品\*\*  
人参、かぼちゃ、ほうれん草、とうもろこし、柿、みかん(果物は体を冷やす働きもあるので、適量を心がけます。)



せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー

のどの痛みがある場合は、酸味や辛味の食品など、刺激のあるものはさけ、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ながら様子を見ます。せきがきつい時は、様子を見ながら温かいポタージュスープやおじや、麺類など柔らかく食べやすい料理を用意します。



下痢・吐き気



おかゆ

スープ

胃腸が弱っているため、消化に時間がかかる脂っこい食材や料理は控えます。経口補水液(ORS)、スポーツドリンクなどを少量摂取し、脱水にならないようにします。落ち着いてきたら温かいスープやおじやなど、消化にいい食品を増やしていきます。