



立春を迎え、こよみの上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

もしかぜをひいてしまったら・・・

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

○安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



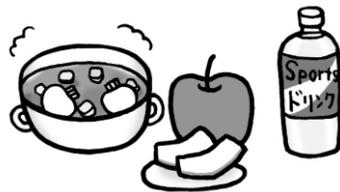
○消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事にとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。



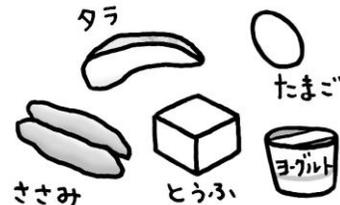
○水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル（無機質）も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだもので補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



○治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品（白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



○インフルエンザに注意

インフルエンザは、ふつうのかぜとは異なり、感染力の強いインフルエンザウイルスによって起こります。一般に39～40℃の急な発熱を伴い、症状が全身に出ます。インフルエンザが疑われるときは速やかにお医者さんを受診し、かかっていた場合はすぐに学校に連絡してください。

手を洗おう！

手洗いは簡単にできて、しかもかぜ、インフルエンザ、ノロウイルス食中毒などの予防にとっても効果があります。

寒くて水が冷たいですが、「ただいま」の後や「いただきます」の前は、せっけんを使って手をしっかり洗いましょう。とくに指先や指と指の間、手首、手のしわなどは洗い残しが多い場所なので気をつけます。洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかりふきとりましょう。2回洗うとよりよいです。



冬の旬の魚を使って作ってみませんか

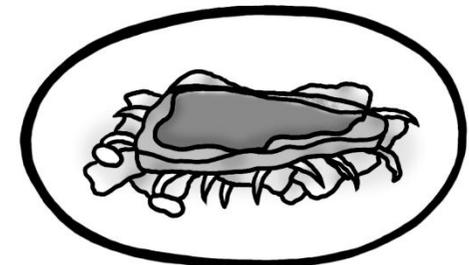
さけのちゃんちゃん焼き

材料 1人分

- さけの切り身 1切れ…40g
- たまねぎ……………5g
- キャベツ……………5g
- もやし……………3g
- バター……………2g

【みそだれ】

- 砂糖……………1g
- みりん……………0.5g
- しょうゆ……………1g
- 酒……………0.5g
- 赤みそ……………3g



北海道の郷土料理です。北海道の冬は寒さがとても厳しいですが、北の大地と豊かな海がもたらす豊富な食材を使って冷えた体を温めてくれるおいしい料理がたくさんあります。「ちゃんちゃん焼き」という名は、「手早く」「お父さん（ちゃん）が作る」「鉄板で焼くときの音」などから付いたといわれます。

作り方

- ①たまねぎ、キャベツは短冊切りにする。
- ②調味料を合わせ、みそだれを作る。
- ③フライパンまたは鉄板に野菜を敷き、上にさけを並べ、②のみそだれをかけ、バターをのせる。
- ④ふたをして（あらかじめアルミホイルで包んでもよい）、蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、さけを大きめにほぐし、下の野菜とよく混ぜて食べるとおいしいです。