

コンシェルジュ便り 11月

鶴川地区 2020.11月号

寒暖差で体調がすぐれないという方が増えてきました。
季節の変わり目は体に負担がかかりますね。これから来る冬を前に、体力を落とさないように、まだまだ美味しい秋の味覚を食べて、栄養つけて下さいね！

先日、2020最新版の世界の美味しい食べ物ランキングTOP60が発表になりました。第1位に輝いたのは、インドネシア西スマトラ州の郷土料理「**ルンダン**」です。2位はインドネシアやマレーシアで食されている「**ナシゴレン**」3位に日本の「**お寿司**」がランクインしました！

1位のルンダンは、塊のお肉をココナッツミルクと香辛料で長時間煮込んだ料理なのだそう。スパイシーなのかと思いきや、それほど辛くなく日本人の舌にも合いやすい料理とのことだったので、寒くなるこの時期にぜひ食べてみたいなあと思いました♪

ちなみに、60位中12位に「**ラーメン**」、58位に「**あん肝**」が日本の美味しい食べ物として入っていました。が、あん肝・・・私、食べたことがありません。ランキングに入るといことは、世界中の人が食べているのかな？いつか機会があったら食べてみたいです！

子ども発達支援センターたんぽぽ 一般開放(あそぼうね)

対象:0歳~就学前の親子 時間:10時~11時30分
<11月開放日>6日(金)・20日(金)・27日(金)

※状況により変更の可能性あります。

【各種お問い合わせ】むかわ町 子育てコンシェルジュ

●本庁(鶴川地区) 健康福祉課子育て福祉グループ ☎42-2415
●支所(穂別地区) 地域振興課町民グループ(おひさま広場) ☎45-3555



症状別 風邪をひいた時の食事

寒さが増してきて風邪がはやり出すこの季節・・・風邪かな？と思ったら早いうちに栄養を摂ってしっかりと睡眠を取りましょう。風邪の症状別に良いものを分けてみました。

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飯やめん類などを摂りましょう。



鼻水・鼻づまり

温かい汁ものや発汗殺菌作用のあるネギやショウガで体を温めましょう。
ビタミンAを多く含む食品も摂りましょう。



下痢・吐き気

胃腸が弱っているの消化の良いおかゆか雑炊、スープなどにしましょう。味が濃いものは避けましょう。



せき・のどの痛み

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



食欲がないお子さんには、アイスクリームやゼリーなどが食べやすいかと思います。(ゼリーはつるんと飲み込んでしまうので注意しましょう)

その他、常備しておきたいもの

★体温計 ★冷却ジェル枕 ★熱さまシート ★洗面器・防水シート(おう吐対策) ★氷嚢など・・・

小型の氷嚢は、頸部(首の横の部分)やわきの下、鼠径部(足のつけ根)など、冷やすと効果的な部分に使用できるので、何個かあると便利です！

また、熱さまシートが無い場合、キャベツを頭にかぶせると、熱を吸収してくれるそうです。熱を吸収したキャベツがしんなりしてきたら新しいのに交換して下さい。産後のおっぱいの張りにも、おっぱいを囲むように直接キャベツの葉っぱを当てるだけで気持ちがいいですよ♪冷蔵庫で冷やしたキャベツがおすすめで！

