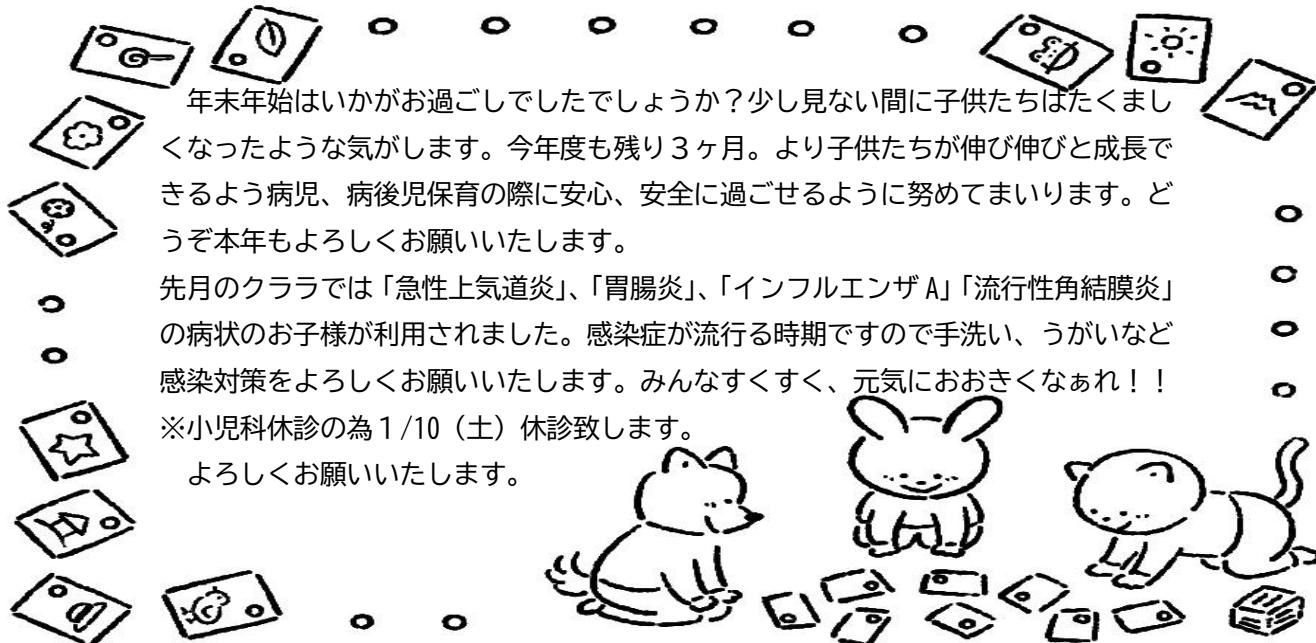


## 2026年1月号 おおきくなあれ

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

No. 310



## ○かぼちゃ餅みたらしあん レシピ○

お正月といえばお餅だと思います。野菜を使って健康的におやつを楽しみましょう♪  
※3歳ごろから目安です。



## —材料—（4人前）

- ・かぼちゃ 1/4 個 (240g) ・片栗粉 大さじ4 ・牛乳 小さじ2 ・サラダ油 小さじ2  
(みたらしあん) ★
- ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 小さじ4 ・片栗粉 小さじ1 ・水 大さじ2

## —作り方—

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き 5cm角程度の大きさに切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W)で3分加熱する。
- ② かぼちゃがやわらかくなったらフォークでつぶし、片栗粉と牛乳を加えて混ぜる。※片栗粉は2~3回に分けて入れると混ぜやすい。
- ③ ひとまとまりになったら8等分にし、厚さ1cmの円形を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、3のかぼちゃを並べ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 鍋にみたらしあんの★の材料を入れ、弱火でとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ 焼きあがったかぼちゃ餅を皿に盛り付け、⑤のみたらしあんをかける。

## ✿1月に旬を迎えるフルーツ✿

春・夏・秋・冬それぞれの季節に旬を迎えるフルーツは、その季節にしか食べられない特別感も楽しめるものです。旬のフルーツは美味しいだけではなく、栄養価も高い為、積極的に取り入れていきたいですね。

1月に旬を迎えるフルーツは主に、温州みかん・キンカン・ポンカン・ゆずなどです。柑橘類の多くが旬を迎えます。柑橘類にはビタミンが豊富に含まれており、風邪予防や、免疫力を高める効果も期待されています。風邪をひきやすいこの季節にはピッタリなフルーツといえます！今回は冬の代表的なフルーツの「みかん」について紹介をしていきます。

## ✿温州みかん(みかん)✿

みかんには様々な栄養素が含まれています。風邪予防にも効果的なビタミンC。アンチエイチングも期待できるβ-クリプトキサンチン。疲労回復効果が期待できるクエン酸。腸内環境を整える食物繊維。など、みかん1つで多くの効果が期待できます。さらに、捨ててしまいがちな白い筋には、ヘスペリジンというフラボノイドの一種が含まれており、高血圧や動脈硬化の予防に効果が期待できます。また、薄皮には食物繊維も豊富なので、栄養をムダなく摂取するためには筋や薄皮も一緒にいただくのがおすすめです。また、抗酸化作用の強いビタミンCとビタミンA(β-カロテン、β-クリプトキサンチン)が豊富なので、ビタミンEが豊富に含まれているアーモンドなどのナッツ類と一緒に食べることで抗酸化作用がさらにアップします。ぜひおやつなどに取り入れてみてはいかがでしょうか。

## ☆子どもの発熱☆

## ○どうして熱が出るの？

熱が出るのは子どもの体がウイルスや細菌と戦っている証拠です。体温が上がることで、ウイルスや細菌の動きが鈍くなり、病気が広がらないように体が自己防衛しているのです。もちろん、熱が出ているときは医師の診察を受けることが大切ですが、熱の高さだけではなく、他の症状や子どもの元気さもしっかりと見てあげてください。



## ○熱が出た時の対処法

お子さんが急に発熱した場合は、以下の2点を確認してください。

- ①意識はしっかりしているか。(けいれんはしていないか。)
- ②顔色は悪くないか。

苦しそうではあるが意識ははっきりしている、周囲に興味を示しけれんもなく、顔色も良いといった状態であれば、自宅でゆっくり休ませて氷枕や保冷剤などでクーリングをしてあげましょう。しかし、呼びかけに対して反応が悪い、顔色が悪く唇の色も青い、けいれんしているなどの症状がある場合は医療機関を受診してください。

・氷枕や保冷剤の使い方…大きな血管が走っている首回りや足の付け根などを重点的に冷やすと効果的です。

・服装…熱が上がっている時は、手足が冷たくなり震えが出るので、体を温めてあげてください。逆に熱が上がりきると手足は暖かくなるので、薄着にしてあげてください。