

# のんのっうしん



2017.冬号～病児・病後児保育室「のんの」発行

今年は雪が早く、長い冬に感じますね。寒暖差が大きく、暖かかったり寒かったりと体調管理も大変です。また、新型のノロウイルスやインフルエンザも猛威を奮っているようです。予防にはやっぱり、うがい手洗いが一番ですが、栄養と休息も大切です。美味しい物を食べて、ゆっくり休みを取りましょう！



## 旬のお野菜で身体をポカポカに！！

一月を過ぎるとグッと気温が下がり、寒い日々が続きますね。この季節は温かいお鍋やスパイシーなカレーなどが美味しいですね♪どの季節でも、その時期の【旬の物】を食べるのが身体に合っていて病気の予防にも繋がり、理に合っているとのこと。今回は冬に旬のお野菜と、その効果をご紹介します。是非ご参考にしてみてください！

**ほうれん草**～今の時期のほうれん草はビタミンCが夏の3倍！！風邪の予防にぴったりです。ニンジンと一緒に豆腐で白和えにすると美味しくたくさん食べられますね！

**はくさい**～鍋には欠かせない白菜は、特に身体を暖める作用が高く量も取りやすいですね。ビタミンBを含んだ豚肉との相性がバツグンなので、ミルフィーユ鍋などにして免疫力をアップさせましょう。

**だいこん**～冬野菜の代表といえば、この大根ですね！おでんやふろふき大根など、アツアツのお料理もおいしいのですが豊富なビタミンCを効果的に取るには生がお勧めです。千切りにしてサラダにしたり、大根おろしを漬けだしに入れたしゃぶしゃぶもgood！初期の風邪には「だいこん飴」が良いそうです。怪しいな…と感じた時には挑戦してみてくださいはいいかでしょう。

「だいこん飴」の作り方…大根を1・2cmの角切りにして蜂蜜に漬けます。半日程度して大根が浮かんできて出来上がり♪大根は捨てて、冷蔵庫で保管。スプーン一杯を目安に食べて下さい。

参考文献 冬野菜の効能について 女子栄養大学栄養クリニック准教授 蒲池桂子 より



## Nonno's gallery



11月に来室したHちゃんがアザラシを折ってくれました！ニコニコのアザラシさんは寒くても元気♪



## 『のんの』『ぶち・のんの』

### 登録更新のお願い

3月下旬より、平成29年度の「のんの」と「ぶち・のんの」の事前登録の更新を行います。これは最新の情報により、お子様を安全にお預かりする為に毎年行っているものです。

今年度ご登録頂いている保護者の皆様には、二輪草センターより更新の書類をお届け致します。必要事項(特に、既応症・アレルギーの有無・予防接種など)をご記入のうえ、二輪草センターのメールボックス、または直接センターまでお持ち下さい。尚、H29.1月以降に登録された方は新たに登録の必要はございません。

また、今年度小学3年生のお子さまは対象外となり、更新の書類等はお届けいたしませんのでご了承下さい。

お忙しいところ、お手数をおかけ致しますが宜しくお願い致します。

『のんの』に関する疑問・質問など、お気軽にお問い合わせください

【お問い合わせ先】

旭川医科大学 二輪草センター/病児・病後児保育室 のんの  
〒078-8510

北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

病児・病後児保育室のんの TEL:69-3245 (内線3245)

二輪草センター TEL:69-3240 (内線3240)

E-mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp

受付時間 7:45～18:00