

子どものすこやかサポート

花粉症

2月～3月は花粉症シーズン。最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、生活環境を工夫しましょう。

＜かぜと花粉症の違いの見分け方＞

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37°C以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

おきゅうしょく パクパク すくすくの おてつだい 節分と大豆パワーで元気な体！

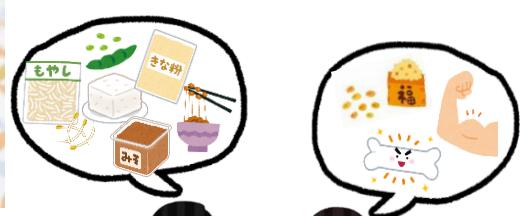
節分では豆まきをし、病気や悪いものを追い払い、一年を元気に過ごせるよう願います。節分で使われる大豆は、豆腐・納豆・味噌・しょうゆ・きな粉など、私たちの身近な様々な食品の原材料となっています。

また、大豆や大豆製品には、体をつくるのに必要なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪、爪などの元となるほか、体の調子を整え、病気に負けにくい体づくりにも役立ちます。成長期の子どもたちにとって積極的にとりたい大切な栄養素のひとつです。ご家庭でも行事を通じて、食材や栄養のお話をしてみてください。

『手作り豆腐』 大豆製品を使ったおすすめメニューです。

材料

豆乳 400 グラム
白だし 大さじ 3
にがり 小さじ 1



作り方

- ① ボウルに、豆乳と白だしを合わせて、味の調整をする。
- ② 味がきまつたら、にがりを加え混ぜ、容器に移す。
- ③ 電子レンジ 600W 2 分で完成です♪

