

クリスマスやお正月、子どもたちにとっては楽しいことがたくさんある12月がやってきました。もう12月、やっと12月…みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか。

手洗いうがいを習慣づけ、風邪の予防に努めましょう！

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【秘密の照り焼きチキン】

材料 (3~4人分)

- ・鶏もも肉…2枚
- ・片栗粉…適量
- ・塩麴…大さじ1
- ☆みりん…大さじ1
- ☆はちみつ…大さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆酒…大さじ1

作り方

- ①☆の材料を良く混ぜる。鶏肉はビニール袋に入れ、塩麴を入れてもみ込み、1時間くらい冷蔵庫で寝かせる。
- ②鶏肉をまな板に広げ、フォークで穴をあけ片栗粉を両面にまぶす。
- ③皮面を下にしてフライパンに②を広げ、弱火と中火の間ほどの火加減で両面を焼く。
- ④中まで火が通ったら、フライパンについた油をキッチンペーパーで拭き取り、☆を入れ鶏肉とからめて完成。

塩麴とはちみつで
鶏肉がとともやわらか☆
たれも甘辛で
食べやすいですよ！



【こんな時、どうしたらいいの?!】

～咳が止まらない～

咳はのどや気管支に入ってきた細菌やほこりなどの異物を体の外に出そうとして起こる反応です。ただし、病気のサインの可能性もあります。咳以外の症状も確認しましょう。



- ① 咳がひどい時は背中をトントンしたり、さすったりします。痰が切れやすくなり気道の分泌物がはがれて、咳が和らぐこともあります。
- ② 冷気や乾燥した空気は咳を誘発するため、部屋の乾燥には注意をしましょう。湿度は50%前後に保つと良いでしょう。
- ③ 安静にするときは子どもをエアコンから離し、背中に布団などをあてがい、上半身を少し高い位置に保ちましょう。
- ④ 水分でのどを潤して呼吸を楽にしましょう。常温の飲み物を少量ずつゆっくりと飲ませるのがポイントです。刺激の強い柑橘系のジュースなどは咳を誘発するので避けると良いでしょう。



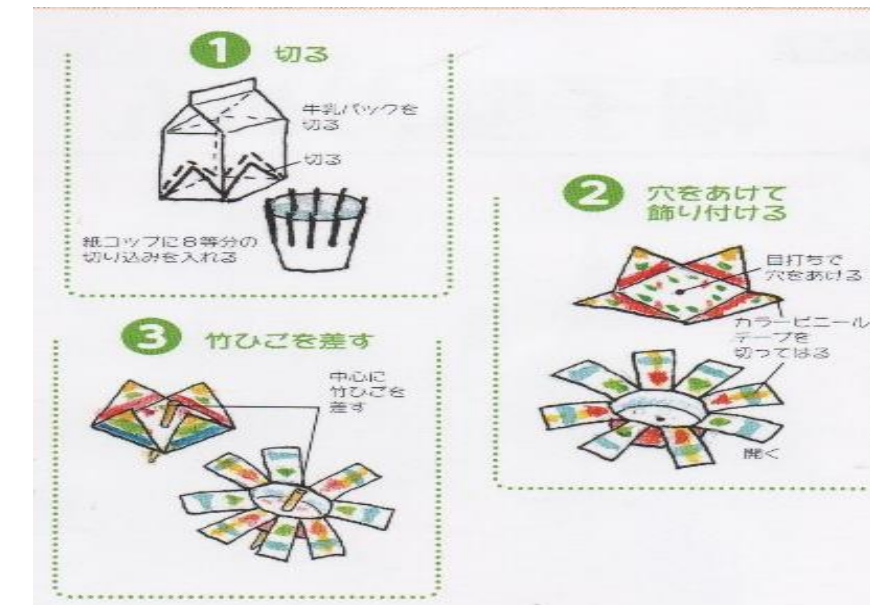
咳が長引いている場合、ヒューヒューゼイゼイと喉が鳴っている場合、嘔吐や発熱などがある場合、犬の遠吠えのような咳をしている場合など、不安を感じた時には一度かかりつけ医を受診すると安心ですね。

(0歳～5歳児けがと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK ナツメ社 参照)



《材料と道具》

- ・紙コップ、牛乳パックなど
- ・竹ひご
- ・カラービニールテープ
- ・はさみ
- ・目打ち



大きさや素材、差し込みの深さを工夫して
どうやったらよく回るかを考えてみよう！