

プールにお祭りなど、色んな体験を楽しんだ夏にも、だんだんと秋の気配が近づいてきました。朝晩は涼しくなる日も増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え乗り切りましょう。

### ミッキーのおすすめ健康レシピ

【さくさく☆米粉で天ぷら】

#### \*材料(3~4人分)\*

- ☆米粉…100g
- ☆片栗粉…25g
- ☆水…100~125cc
- ☆酢…小さじ2分の1
- ☆塩…小さじ2分の1
- ☆ベーキングパウダー…小さじ2分の1

・好きな野菜(写真はさつまいも、紫イモ、ちくわ)…適量

#### \*作り方\*

- ①☆の材料をボールに入れて良く混ぜる。
- ②さつまいもは薄切りにして水に5分ほどさらし、ザルに上げて水気をきっておく。
- ③好きな野菜やちくわを①にくぐらせる。
- ④天ぷら用鍋にサラダ油を入れ、180℃の火加減でカラッと揚げる。



米粉&片栗粉でサクサク  
の天ぷらが完成!  
ご飯やうどんにのせて  
どうぞ☆

### 【こんな時、どうしたらいいの?!】

#### ～腹痛～

腹痛は子どもによくみられる症状の一つです。下痢の初期症状や風邪の時に胃腸の働きが悪いと起こりやすくなります。また、自分の不調をうまく伝えるのが難し



い月齢の子どもは気持ちが悪かったり、頭など違うところが痛かったりしても「お腹が痛い」と表現することもあります。かまってほしい時や精神的なプレッシャーなどでも腹痛を起こしたりすることもあるため、見極めが大切です。

腹痛に伴い、下痢や嘔吐、便秘などほかの症状がないか、また、全身を触ってどこがどう痛いかなどを確認しましょう。

お腹を痛がっているからといって、むやみに市販の痛み止めを飲ませることはよくありません。薬で痛みを止めて腹痛が和らいでいる間に、症状が進行して悪化する場合があります。痛みはサインなのでよく観察しましょう。



痛みが続く、食欲がない、発熱・嘔吐・下痢などほかの症状がある、血液の混じった便が出る、痛くて泣きわめく、苦しがつてぐったりしている、呼吸が荒くてお腹がはる、嘔吐を繰り返す、などの時は早めに受診をし、主治医の先生に診てもらいましょう。

(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)



(製作よくばりアイディア 150 ひかりのくに)