



NO.10

2019年12月18日(水)

クリスマスにお正月と楽しいイベントが続く年末年始。お出かけや旅行の計画を立てているご家庭も多いと思います。寒さに加え、疲れや生活習慣の乱れから、体調を崩しやすくなります。スケジュールを詰め込みすぎず、元気で楽しい冬休みをお過ごしください。

## 急な病気であわてないために…

年末年始は休診となる医療機関が多くなります。子どもの急な発熱やけがに備え、かかりつけの病院や、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心ですね。

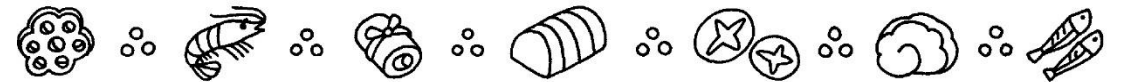
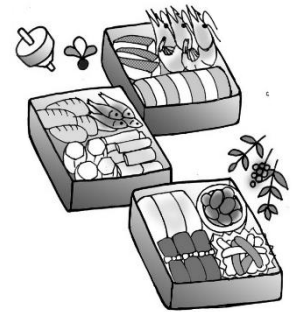
### ★小児救急電話相談も活用しましょう！

急な発熱や怪我の時、病院を受診した方がいいのかどうか迷ったときの電話相談窓口があります。#8000を押すと住んでいる都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師がお子様の症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院等をアドバイスしてくれます。



## おせち料理で楽しく食育を！

家族団らんの時間が増える年末年始。お正月にはおせち料理を囲むご家庭も多いのではないのでしょうか。子ども達にはなじみのない食材が多いですが、おせち料理の由来やこめられた意味を伝えながら食べてみるのもいいかもしれませんね。



### \*おせち料理に込められた願い

- 黒豆……邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせるようにという願いが込められている。
- 数の子……卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物。
- 田作り……片ロイワシを撒いて豊作となった田畑があったことから、五穀豊穡の願いが込められている。
- 海老……ゆでたり焼いたりすると、エビの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いが込められている。
- 伊達巻……形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという願いが込められている。
- 栗金団……黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物。
- 昆布巻き……「喜ぶ」にかけて縁起をかつぎ、「子生」と書いて子孫繁栄の願いを込めることも。
- 紅白なます…紅白の色は水引を表しており、平安と平和を願う縁起物。
- 蓮根……穴があいていることから将来が見通せるようにという願いが込められている。また、花の形に整えた花レンコンは、「実になる」のでさらに縁起が良いとされている。

