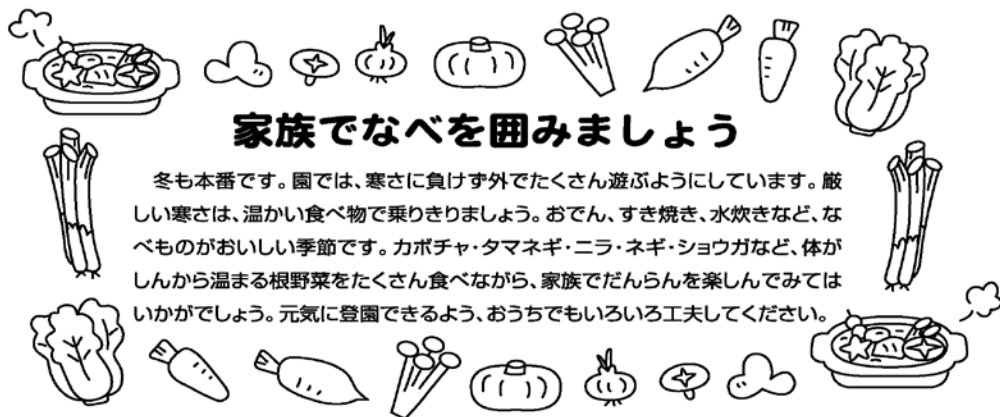


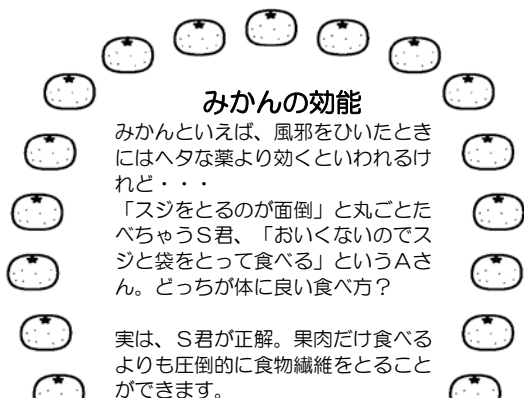
こどもの食事だより

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。あっという間に年内最後のひと月となりました。4月に比べると食事を食べる量も増えています。寒さに負けず元気に体も食事も気をつけましょう。



家族でなべを囲みましょう

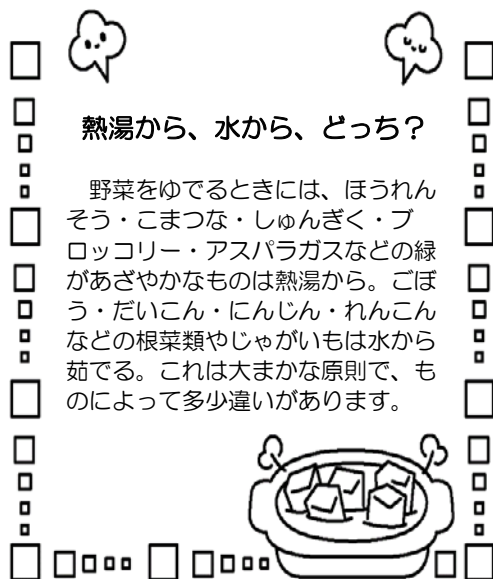
冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



みかんの効能

みかんといえば、風邪をひいたときにはハタな薬より効くといわれるけれど・・・
「スジをとるのが面倒」と丸ごとたべちゃうS君、「おいくないのでスジと袋をとって食べる」というAさん。どっちが体に良い食べ方？

実は、S君が正解。果肉だけ食べるよりも圧倒的に食物繊維をとることができます。



熱湯から、水から、どっち？

野菜をゆでるときには、ほうれんそう・こまつな・しゅんぎく・ブロッコリー・アスパラガスなどの緑がざやかなものは熱湯から。ごぼう・だいこん・にんじん・れんこんなどの根菜類やじゃがいもは水から茹でる。これは大まかな原則で、ものによって多少違いがあります。



病気のときの食事



寒くなると、空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどが流行します。具合のわるいときは食事に気を付け、休養することも必要です。具合のわるいときは食事に気をつけ、休養することも必要です。胃や腸に負担をかけない食べやすく消化のよい料理にし、油や繊維の多いもの、塩分、刺激物などは避けたほうが良いでしょう。水分補給に気をつけ安静にして十分な睡眠をとることも大切です。

風邪をひいたとき

- ・風邪をひいたときは滑らかで喉ごしが良く、消化のよい、栄養価の高い物を少しずつ与えます。
- ・主食のおかゆやうどんなどに卵・白身魚・しらす・豆腐などたんぱく質を加えると回復しやすいです。

下痢をしたとき

- ・脱水症状になりやすいので湯冷ましや温かい麦茶で水分補給をまめにします。腸を刺激しないような食事を体調を見ながら進めていきます。
- 重湯⇒水分の多いおかゆ⇒おかゆ＋スープ⇒うどん＋煮物、
のように進め、便の状態が回復したら量を少しずつふやし、少しずつ普通の食事にしていきます。



熱があるとき

- ・熱のあるときや嘔吐があるときに一番心配されるのは脱水症状です。湯冷ましやあったかい麦茶などをこまめに与えましょう。
(医師の指示で乳幼児イオン飲料を与えることもあります。)
- ・かんきつ類などの酸っぱいものや刺激物は、咳や吐き気を誘発することもありますので注意が必要です。



とりたい食品

- ・水分補給
 - ・便を固くする食品
 - ・消化の良い食品
- 麦茶・番茶・湯冷まし
りんご・人参・大根
おかゆ・豆腐・うどん・じゃがいも・卵・白身魚