

西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 12月号



寒さも日に日に厳しくなり、本格的な冬に入るこの頃。
あっという間に年内最後の一月になりました。
4月に比べるとみんな成長し、食べる量も多くなってきました。
寒さに負けずに冬を乗り越えましょう。



●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。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。

① 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。

② 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で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

の順に進め、便の状態が回復したら量を少しずつ増やし、少しずつ普通の食事にしていきます。

③ 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。
- ・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。

④ とりたい食品

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

●カレー作り無事に終わりました●

11月21日、きりん、ぞう、うさぎ組さんでカレー作りをしました！！
みんな一生懸命作業してくれました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。
また来年も様々な企画を考えていますので今後もよろしくお願い致します。

