

西東京市立 芝久保保育園

## 子どもの食事だより 12月号



寒さも日に日に厳しくなり、本格的な冬に入る時期となりました。今年には特にあつ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、食べる量も一段と多くなってきました。寒さやウイルスに負けずに手洗いうがいをし、冬を乗り越えましょう。



### 12月の調理保育

12月2日水曜日 うさぎ組 さつま芋洗い

(保育園の畑で採れたさつま芋を洗います。泥がよくついているさつま芋です。お着替えのご準備お願い致します。)

12月23日水曜日 きりん組 みそ汁づくり

(保育園の畑で栽培した野菜を使います。)

### 病気のときの食事

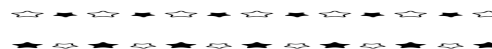
具合のわるいときは食事に気をつけ、休養することも必要です。胃や腸に負担をかけない食べやすく消化のよい料理にし、油や繊維の多いもの、塩分、刺激物などは避けたほうが良いでしょう。水分補給に気をつけ安静にして十分な睡眠をとることも大切です。

### 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。

### 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。湯冷ましやあた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。



### 体調が悪い時にとりたい食品

- ・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

