



# 給食だより 12月号



平成30年12月 志村さかした保育園

今年も残り1ヶ月となりました。気温が下がり、空気が乾燥し、感染症が流行りやすくなります。体調がすぐれない時は、無理をせず休息をとるようにしましょう。また体調を崩したときは、食事も工夫することで早い回復につながります。



## ○嘔吐をしている時

吐いている時→飲み物や食べ物をあげない。1～2時間は様子を見る。  
 吐き気が落ち着いた時→まずは水分補給をする。  
 水分補給ができた時→落ち着いたなら少しずつ食べものを始める。  
 水分や食事は一度にたくさんとらず、様子をみながら少しずつとりましょう。  
 ≪控えたいもの≫  
 酸味のあるもの：かんきつ系の果物、オレンジジュース、ヨーグルトなど



## ○下痢をしている時

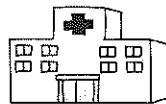
下痢がひどいときは、固形物を避け胃腸を休めることが大切です。  
 水下痢→白湯、経口補水液、重湯など（水分補給は常温のものをとりましょう）  
 どろどろ便の時→どろどろのおかゆ、パン粥、豆腐、野菜スープ、りんごのすりおろしなど  
 やわらかい便の時→おかゆ、おじや、やわらかいうどん、野菜の煮物、豆腐、バナナなど  
 ≪控えたいもの≫  
 油っこいもの、お肉、繊維の多い野菜、乳製品、香辛料、冷たいもの



## ○熱がある時

熱があるとエネルギーやビタミン、水分がたくさん消費されます。  
 食べられるものや消化のよいものを食べ、エネルギーを補いましょう。  
 果物を冷やして食べるとエネルギーとともにビタミンを補給することができます。  
 ≪適したもの≫  
 冷たくさっぱりしたもの：アイスクリームやゼリー、プリン、冷した果物、卵豆腐、冷奴等

## 注意！！



水分・食事が摂れない、脱水症の可能性がある（半日以上おしっこが出ない、元気がなくぐったりしている、意識がもうろうとしている等）時は、早めに医療機関を受診しましょう。



## 12月22日は冬至です。

かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるため冬至に食べられるようになりました。