



給食だより 2月号



令和3年2月 志村さかした保育園

寒さや乾燥が気になる季節になりました。さまざまな感染症やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきましょう！

* 体調が優れない時の食事 *

子どもは成人に比べ、脱水状態になりやすいので、熱がある時や下痢をしている時、嘔吐している時は特に水分補給が大切です。

下痢や嘔吐をしている時

症状が重い時は、水分補給を優先させましょう。

その際、少量を数回に分けてあげるようにしましょう。

・嘔吐している時

⇒食べ物をあげない 水分は嘔吐後1～2時間経ってから(すぐに摂取してしまうと嘔吐をしてしまうため)

・症状が落ち着いてきた時

⇒消化のよい、食べやすい物をあげる(おかゆや野菜スープなどやわらかくて温かいもの)

《控えたいもの》

かんきつ系の果物やジュース、乳製品(吐き気を引き起こしやすいため)、脂っこいもの、消化の悪い食品等



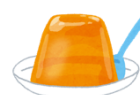
熱がある時

普段以上にエネルギーやビタミン、水分を消費してしまいます。また、身体が熱を持っているので冷たくさっぱりしたものが食べやすいです。

・適したもの

⇒消化のよい、本人が食べやすいもの、冷たくさっぱりしたもの

おかゆ、煮込みうどん、冷奴、果物、ゼリーなど



のどが痛い時

刺激の少ないのど越しのよい食品が向いています。

・適したもの

⇒プリンやゼリー、ヨーグルト、茶わん蒸し、卵豆腐等



水分補給に向いているものは？

・水や白湯

・麦茶

・イオン飲料(経口補水液やスポーツドリンクなど)

→イオン飲料は症状によっては薄めるなど調整が必要な場合もあります。また、エネルギーやミネラル(特にナトリウム量)が多いので、体調が回復した後は日常的に飲むのは控えましょう。

！注意！水分・食事がとれない、脱水症の可能性がある時(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)は、早めに医療機関で診てもらいましょう。



？なぜ風邪にはすりおろしりんご？

りんごには抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンC、粘膜を保護する役割のペクチン、疲労回復に役立つリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。整腸作用があり、水分も多く含んでいるので、お腹に優しく栄養補給としても良いです。すりおろすことで食べやすく消化も良くなります。皮の部分も栄養価が高いので皮のまま、すりおろしてみましょう！