

食育だより

朝晩めっきり寒くなり、冬らしい季節になりました。冬は行事の多い季節です。クリスマスや餅つきにお正月、食べる機会が増え食べ過ぎたり偏りがちになることも…栄養のバランスに気をつけて楽しい食事にしたいものです♪
また、風邪などひかないように規則正しい生活お送り元気に過ごしましょう。

体調の悪い時の食事

こんな時どんなことに気を付ければいいのか？

❁発熱した時

水分をしっかり取りましょう。小児用のイオン飲料等が良いでしょう。

食欲があれば、卵、魚、肉、大豆食品（納豆、豆腐など）のたんぱく質をしっかり食べましょう

発熱時は胃腸の働きも鈍りがちです。消化しにくい脂っこいものや刺激物は避けたほうが良いです

❁下痢・嘔吐の時

水分はジュースや大人用のイオン飲料は下痢が長引く原因となります。小児用のイオン飲料、野菜スープなどを少量ずつ回数を多めにあげましょう。刺激物、脂っこいものや繊維の多い食材は胃腸に負担がかかるため控えたほうが安心です。果物はみかんや苺はさけ、りんごにしましょう。

❁便秘

日ごろから水分をしっかり取りましょう。野菜、果物、ヨーグルトなどを取るように心掛けましょう。

保育園の花壇で育てたさつま芋を藤組のお友だちが収穫しました！

さつま芋の収穫を体験でき、とても楽しそうでした。収穫したさつま芋は芋ご飯にしてもらい食べました。

