

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。冬は感染症が流行しやすい季節で体調を崩してしまいがちです。体調が悪いときにどのようなものを食べさせるのが良いのか？ たべものや、飲み物に注意して少しでも早く治せるようにしましょう。

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

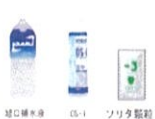
発熱時は胃腸の働きも鈍りがちです。消化しにくい脂っこいものや刺激物は避けたほうが良いです

❁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げ、りんごにしましょう。

下痢の時に注意する食事

下痢のひどいとき



脱水症にならないように水分・塩分を補給してください。

少し良くなったら



★りんごのくず蜜りんごをすりおろして2倍の水を加えひと煮たちさせて、かたくり粉でとろみをつける。

★にんじんのおがゆおがゆにすりおろしたにんじんを加えて煮る。

良くなったら



やわらかく煮た消化の良いものをあげましょう。

注意しましょう

冷たいもの



炭酸飲料 アイスクリーム 牛乳

甘いもの



カステラ プリン 市販のジュース 果物

脂肪の多いもの



揚げ物 バター

繊維の多いもの



海藻類 ごぼう れんこん 竹の子 落花生

吐き気のある時もこの注意に当たって水分からすずめていきましょう。



http://www.ccpp.jp

便秘を解消する食品

植物繊維を多く含む食品



オリゴ糖を多く含む食品



乳酸菌を多く含む発酵食品



果物類



油類



❁便秘

- ・不溶性食物繊維・・・腸の運動を活発にす便の量を増やす役割があります。バナナ・ブルーベリー・かぼちゃ・根菜・きのこ・豆類・芋類などに多く含まれます。
- ・水溶性食物繊維・・・便を柔らかくして腸内をスムーズに移動できるようにしてくれます、昆布・ひじき・わかめ・こんにやくなどに多く含まれます
- ヨーグルトや納豆、味噌、チーズ、キムチなどの発酵食品は、腸内環境を整えてくれます

餅つき体験



保育園では、日本の伝統的行事に対して興味関心をもつためと白や杵の感覚、日常ではふれることのない道具に接し五感を養う目的として餅つきを行っています。

餅をついてるのを見ながら米からお餅になる変化に関心を持ったり、つきたての餅を丸めて柔らかさや温かさを感じてもらいました。

藤組さんは小さめの杵を持ち、実際につく体験をしました。

普段なかなか見られない杵と臼に触れて重さや大きさを観察することも、子どもにとっては良い経験になりました



杵の握り方を教わりながら、藤組さん頑張ってつきました



桃組さん、エプソンと三角巾をつけて、お餅を丸めました



たくさんのお餅ができていました



見学しながら杵を持ってみました！