

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度12月



今年も最後の月となり寒さも厳しくなってきました。これからの季節は風邪やインフルエンザに負けないようにバランスのよい食事、睡眠、手洗い、うがいなど生活環境を整えて元気に過ごしたいものです。寒い冬を元気に過ごすために、今月は体を温める冬野菜をたくさん使った献立を取り入れています。冬に旬を迎える食材には体を温める働きがあります。体の中から温め、寒い冬を乗り切りましょう。

気をつけたい
食事のポイント

症状や目的にあった食事のとり方

熱があるとき

下痢のとき

熱があるとき

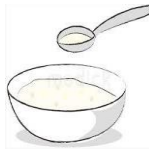
下痢のとき

*食べられない場合も水分補給だけはしっかりと

*脱水症に陥りやすいため、水分補給を十分に

1. 機嫌がよく食欲がある

食欲があり元気なら、食べさせてもいいですが、お粥や煮込みうどんなど消化のよいものをおすすめです。



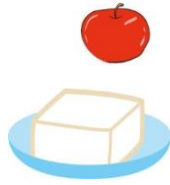
2. 熱が高く食欲がない

食欲がなければ無理に食べさせず、脱水症状を起こさないよう、水分補給を優先させます。



3. 熱が下がってきたら

豆腐や果物など、たんぱく質やビタミンを含む食材を少しずつ増やし、体力の回復を助けます。



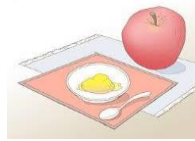
1. 水分補給を十分に

十分な水分補給で脱水症を防ぎます。糖分や電解質を効率よく吸収できる経口補水液やイオン飲料を。



2. 消化の良いものを少しずつ

食欲があれば消化のよいものを少しずつ食べさせて、症状の回復に合わせて徐々に普通食に戻していきます。



3. 体を温めるメニューを

煮込みうどんやおじやなど、水分が多く温かいメニューがおすすめ。白菜やかぶなど煮ると柔らかくなる消化のいい野菜もOKです。



これもおすすめ～！

食事がとれないときの水分補給にはエネルギー源になる糖質や汗で失われたミネラルを含むイオン飲料が最適。冷たいゼリーやシャーベットもおすすめです。

食物繊維や脂肪の多過ぎるもの～ **NG**

牛乳や乳製品、糖分の多過ぎるジュースは症状を悪化させます。食物繊維、脂肪の多いもの柑橘類も腸に刺激を与えるのでNG！

参考図書：子どもに効く栄養学より

冬至に7種の食べものを

冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん（「うどん」と読ませる）」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。



根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもびっтарыの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。

