

食育だより No. 10

2021年1月1日 みなみひの保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまう生活リズムを少しずつ整えるためにもあたたかい朝食をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。給食室でも新しい年を迎えるにあたり、安心安全な給食、美味しい給食を心がけて作っていきたいと思います。



症状別・目的に合わせた食事と栄養ガイド②

吐き気がおさまるまでは、水分も食事も控えましょう

1 繰り返し吐いているとき・・・吐き気がおさまるまで水分も食事も控えて。無理に飲ませても吐いてしまえば脱水症状がかえって悪化します。

2 吐き気がおさまったら・・・最初は一さじから水分補給を始めます。失われた電解質を補える経口補水液や麦茶、イオン飲料がおすすめです。

3 水分がとれるようになったら・・・食事はスープの上澄みから。これで吐き気が戻らなければおかゆなどの消化の良いものを与えてOK。

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、柑橘類など酸味のあるものは吐き気を悪化させるので避けましょう。脂肪の多いものも胃に負担をかけます。



最近園では食育に関する絵本や紙芝居を買いました。(絵本、元気をつくる食育絵本等全7巻、紙芝居、すごいぞたべもののふしぎ全6巻)新しい紙芝居にとっても興味を持っていた子どもたち自分の体や骨のことに対してたくさんの反応があり「もっとよんで!」と言っていました。1階の入り口に設置してある絵本コーナーにも一部おいてるので、親子でぜひ読んでみてください。



今月のお誕生日メニュー

- ごはん
- 牛乳
- キャベツメンチカツ
- りんごケーキ
- ひじきサラダ
- 和風コーンスープ
- みかん

