

食育だより No. 11

2021年2月1日 みなみひの保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



症状別・目的に合わせた食事と栄養ガイド③下痢のとき

脱水症に陥りやすいため、水分補給を十分に行います。

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良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です。白菜やカブなど、煮ると柔らかくなる消化の良い野菜もいいですよ。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。食物繊維多いものや脂肪の多いもの、柑橘類も腸に刺激を与えるのでNG。



まだまだコロナが厳しい状況ではありますが、保育園では新しいパーティーションになりました。保育士が新しいパーティーションを持っていくと、「先生！新しくなったね！」「ピカピカになった～！綺麗だね」と変わったことをとても喜んでいました。透明のフィルム越しにお友達の顔も見えるので、「お友達の顔が見えるね」と前を向いて嬉しそうに食事をしています。感染対策をしながらも、お友達と一緒に楽しく食事をしている子ども達です。



今月のお誕生日メニュー

- ごはん おやつ
- ・チキンかつ ・牛乳
- ・キャベツナムル ・ドーナツ
- ・豚汁
- ・イチゴ

