



# きゅうしょくだより



令和6年12月 みなみかせ保育園

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で元気に過ごしましょう。



## 風邪をひいたときの食事



発熱・寒気・・・発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分をたくさんとり、エネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



鼻水・鼻詰まり・・・温かい汁物や発汗、殺菌作用のある、ねぎや生姜で身体を温めましょう。

せき・喉の痛み・・・のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやアイスクリーム、プリンなどでエネルギーを補給しましょう。



下痢・吐き気・・・胃腸が弱っているので、消化のよい、おかゆや雑炊、スープなどにし、味の濃いものは避けましょう



## スプーン・箸の食具の使い方



初めは食具を使うことが出来ないので手掴み食べから始まり、少しずつスプーンを使って食べていきます。まずは上手持ちで食べ、次に下手持ちになります。下手持ちに慣れてくると三点持ちを意識して食べていきます。

幼児になるとスプーンやフォークから箸に少しずつ移行しています。三点持ちで食べられるようになってくると箸で食べ始めています。活動の中で箸の練習をしたり家での様子を伺いながら進めていっています。

