

# 食育 だより

令和元年12月

新川崎みらいのそら保育園

## 体調が悪い時の食事

寒かったり、暖かかったりと大人も体調を崩してしまいそうな日が続いていますね。

かぜや下痢・嘔吐などが流行しやすい時期となりますが、万が一、体調を崩してしまっても早く回復できるように、食事で気をつけるポイントをご紹介します。

### 熱が出たとき

水分補給が大切です。麦茶、湯冷まし、野菜スープなどで、しっかり水分補給をしてあげてください。食欲がない時は、食べやすいものからあげるようにし(スープ、雑炊、煮込みうどん、果物、ヨーグルトなど)、食欲が出てきたら、消化の良いたんぱく質(豆腐、白身魚など)も取り入れて。



### せきが出るとき

ゴホッ、ゴホッと苦しそうな時は、のどに刺激とならない、なめらかでのごつきの良いものが適しています。つるつとした絹ごし豆腐を使つての湯豆腐やトロリと飲みやすいポタージュなどがおすすめです。反対に、酸味の強いかんきつ類、酢の物、ヨーグルトや粉っぽいもの、カレーなどはのどを刺激してしまい、せきや吐き気を起こしやすくしてしまうので注意が必要です。



### 下痢のとき

下痢の時も水分補給が大切です。食事はおかゆやうどんなど消化の良いものを中心とし、便の様子を見ながらじゃが芋や人参などの煮物から与え、豆腐や白身魚、茶わん蒸しなど消化の良いたんぱく質も取り入れていきます。ひどい下痢の時には、医師の指示にしたがって進めてください。



## 旬の食べもの

ぶり、ししゃも、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜、れんこん、ごぼう、大根、さつまいも、みかん、りんごなど



### 冬至になぜ、夏野菜のかぼちゃを食べるの？

22日は『冬至(とうじ)』です。1年で1番日照時間が短いこの日に、かぼちゃを食べて健康を祈ります。かぼちゃの旬は夏ですが、保存が利き、今のように1年中野菜を食べることが難しかった時代、冬に栄養をとるための知恵でもありました。

そして、この日に「ゆず湯」に入るのは、「冬至」を「湯治」にかけているからとか。また、ゆずには「融通(ゆうずう)」が利きますように・・・という願いも込められているそうです。洒落がきいていますね。

## クリスマスメニュー

来月のクリスマスメニューは

☆お昼☆  
ケチャップライス・から揚げ・フライドポテト  
シエルマカロニサラダ・みかん  
☆おやつ☆  
ケーキ・牛乳  
を予定しています。

