

おいしいね！おいしいよ！ 令和5年度11月 寝屋川市保育課

夕暮れがずいぶん早くなり、お迎えの時間も気ぜわしく感じる季節ですね。

朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は、風邪など体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えて、免疫力を高めて元気いっぱいにご過ごしてください。手洗い・うがいも忘れず、しっかりと！



《具合が悪いときの食事はどうしたら良い？》

具合が悪い時は、胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重たすぎることもあります。子どもの様子を見ながら、刻んだ野菜や卵、豆腐、脂肪の少ない魚や鶏肉などを加えた雑炊や、くたくたに煮たうどんなどを試してみましょう。

食べられないときは無理をせず、主治医の指示に従って、水分補給に気をつけながら、ゆっくり、あせらずすすめましょう。

☆ おなかをこわした時の食事

消化の良いものが1番。食物繊維の少ない、軟らかいものを中心にしましょう。

脂肪の多いものは、おなかの負担になるので避けましょう。

(インスタントラーメンなどの加工食品は思う以上に油脂を含んでいるので要注意！)

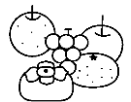


☆ 熱がある時の食事

熱が出ると汗をかき、身体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。

スープ等の汁物や飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

(おかゆや雑炊も水分をたっぷりめに作りましょう。)



☆ 吐き気がある時の食事

のどごしの良いもので、水分の多いものを。吐き気が強い場合は、水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。

(おかゆや雑炊に豆腐を入れて煮くずしたり、じゃがいもをだし汁でとろけるくらい煮て、みそを加えてみそ汁にしても。)



具合が悪い時には、栄養バランスよりも子どもが『食べてくれるもの』を優先

させてOKです。

栄養バランスを整えるのは、体調が戻ってからでも大丈夫です。

子どもの具合が悪い時には、お母さん、お父さんも体調をくずしがちです。

お母さん、お父さんも、なるべく無理はせず、『おいしく食べて健やかに』