



0・1・2さいの きゅうしょくだより

西方寺古城保育園

年が明け、積雪にみまわれたり、突然春のように暖くなったりと体調を崩す子どもが見られました。心配していた新型インフルエンザも少しずつ治まってきているように思います。しかし、まだまだ油断は禁物です。また、風邪や感染症が流行りやすい時期でもあります。十分注意して過ごしましょう。

かぜをひいた時の食事のポイント



下痢の時

下痢は風邪をひいた時に起こしやすい症状です。水分や電解質が失われ、脱水症状を起こしやすくなるため、まず水分を補給します。湯冷ましや麦茶(冷たくないもの)、野菜スープやりんごのすりおろしは、下痢のときの電解質の補給に役立ちます。反対に甘い飲み物や、炭酸飲料、柑橘類の果汁は腸を刺激するので控えます。症状がおさまったらおかゆを中心に、おかずは脂っこいものはさけて、少しずつ腸に刺激の少ない食品を与えます。

熱が出た時

まず大切なことは水分補給です。熱により発汗が増加し、下痢症状が出るとさらに水分が不足がちになります。口当たりのよい湯冷ましや水、新鮮な季節の果物の薄めた果汁などを与えます。茶碗蒸しや豆腐、白身魚の煮付けなどのたん白質源をたべやすく調理して与えます。また、人参、ほうれん草、ブロッコリー、じゃがいもなどのビタミン・ミネラル源もやわらかくして与えます。

せきがひどい時

咳や鼻水が出るときは、のどや鼻の粘膜が弱っていて、固形物を食べるのがつらいので、粘膜に負担をかけないような、とろみのついた形で与えます。ゼラチンで固めたものや、茶碗蒸し、白身魚の煮ごり、豆腐料理などがよいでしょう。また、くず粉や片栗粉を使ってとろみをつけると、のど越しがよくなります。

いずれにしても、体調がよくないときは、早めに対処することが大切です。そのためには保護者が日ごろから子どもの体調管理に気を配り、いつも子どもの状態を把握します。特に小さい子どもは抵抗力が弱いので、症状も重くなりがちです。具合の悪いときは少しくらいのわがままを聞いてあげながら、普段スキップができない分をとりかえしましょう。

あさのおやつ



| | | | | |
|----------------|---------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 1. 番茶 せんべい | 2. 番茶 バナナ | 3. 番茶 炒り大豆 | 4. 牛乳 かりんとう | 5. ポテトスープ クラッカー |
| 8. 番茶 せんべい | 9. 番茶 丸ボーロ | 10. 牛乳 ウエハース | 11. 建国記念日 | 12. 牛乳 枝豆 |
| 15. 番茶 せんべい | 16. 番茶 黒棒 | 17. 牛乳 ビスケット | 18. コーンスープ クラッカー | 19. 番茶 さつまいも |
| 22. 番茶 せんべい | 23. 牛乳 ラスク | 24. 牛乳 スティックパン | 25. 番茶 バナナ | 26. 番茶 小魚せんべい |

