



12がつきゅうしよくだより

令和6年11月29日発行
土橋宝翠保育園



具合が悪い時の食事



12月をむかえ、だんだんと冬本番に近づいてきました。これからの季節は寒さや空気の乾燥により、風邪やウイルスが流行しはじめます。発熱や下痢嘔吐など具合の悪い時は、食欲がないことも多いと思います。そんな時には無理をせず、食べられる物を優先して与えてみましょう。

具合が悪い時の食事のポイント

- ◎ **発熱** ……発熱はエネルギーと水分を多く消費します。脱水にならないように注意し、消化の良いものを選びましょう。
→煮込みうどん・茶わん蒸し・ヨーグルト・豆腐・白身魚・葛湯等
- ◎ **下痢・嘔吐** ……胃腸に負担がかからないように注意しましょう。水分を与える時に吐き気が強い場合には、様子を見てから少しづつ与えるようにしましょう。柑橘系や牛乳は避け、イオン飲料がおすすめです。
→おかゆ・柔らかく煮たうどん・野菜スープ・すりおろしいんご・バナナ等
- ◎ **のどが痛い** ……のどが痛いとき食事を飲み込むのが辛くなるので、できるだけのと越しの良いものがおすすめです。カレーなど刺激のあるものや、硬いものは避けましょう。
→おかゆ・茶わん蒸し・アイス・ゼリー・ヨーグルト・プリン等

免疫力の低い子どもにとっては、風邪を予防することも大切です。風邪を予防するビタミンAやビタミンCはこれから旬を迎える、ほうれん草やミカンなどにたくさん含まれています。

普段の生活からも早寝早起き、三食しっかり食べるなど生活リズムを意識し、風邪に負けない身体作りを行っていきましょう。



バランスよく食べるんジャー

今年も4・5歳児クラスで三色食品群の話をしました。三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べものに含まれる栄養素の働きをもとに食品を「赤」「黄」「緑」3つの色に分けたものです。そして3色に分類した食品をまんべんなく食べることでバランスのよい食事になり健康なからだができるということを伝えました。

バランスよく食べるんジャーのレッド・イエロー・グリーンの3つの色のヒーローが登場し、食材の持つ働きを色ごとにわかりやすく表現しました。子どもたちもクイズに答えたりしながら楽しく聞くことができていました。ぜひ、お家でも3つの色の食品を探して楽しく・バランスのよい食事がとれるといいですね。

からだをつくる

からだをうごかすパワーになる

からだのちょうしをととのえる

