



# 食育だより

平成 30 年 5 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

入園してひと月が過ぎた頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

## 熱が出た時、お腹をこわしたときには



熱があつてたべたくない、そんなときでも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢のときはお水や幼児用イオン飲料、薄めにいれた番茶などがよく、はちみつや黒砂糖を(どちらも1歳以上)溶かして入れるのもよいでしょう。

熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲みものを温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープがおすすめです。元気になるにつれて少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵もいれていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

ごはん → おかゆ → おもゆ



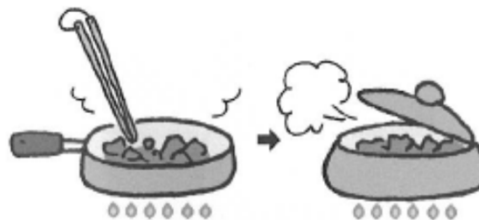
パン → トースト → 煮ておかゆ風に



固茹卵 → 半熟卵



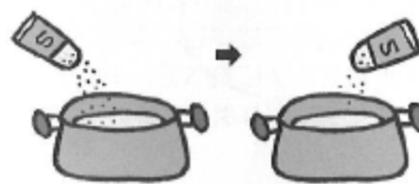
炒め野菜 → 蒸し野菜



りんご(そのまま) → すりおろしりんご



いつもの塩味 → いつもより薄味



矢印の順に消化が良くなります。症状によって使い分けてください。



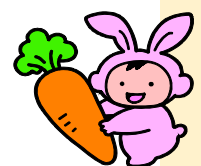
### ★おかゆの人参あんかけ(下痢の時)・・・メニュー例

#### ●材料

- おかゆ・・・適量
- 昆布だし・・・1/3カップ
- 人参のすりおろし・・・大さじ1

#### ●作り方

- ① 昆布だしに、人参のすりおろしを加えて煮る。
- ② ①に水溶き片くり粉でとろみをつける。
- ③ おかゆの上に②をかける。



### ★イオン飲料について

イオン飲料の成分は、糖分、ミネラル、ビタミンCなどが主体です。これらの濃度が体液の浸透圧と同じくらいに調整されていて「飲む点滴」ともいわれます。発熱で大量に汗をかいたときはイオン飲料で水分を補給しましょう。ただし、水分として日常的にとるには、糖分、塩分が多いので、おすすめできません。