



食育だより

きらら保育園 令和4年 8月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

夏の暑さをのり切りましょう！

夏本番、厳しい暑さが続きますね。感染対策をしながら熱中症にも気をつけなければいけません。子どもたちが少しでも元気に夏を楽しめるように私たち大人もできる限りの応援をしてあげましょう。

夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれています。体のほてりをおさえ、暑い夏には体調を整える効果があります。

旬の野菜を味わって、元気に毎日を過ごしましょう。



定番の夏野菜



旬の食べ物は1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏が旬の野菜や果物には身体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます



冷やしきゅうり、トマト煮込み料理、ゴーヤーチャンプルー、オクラのツナ炒め
ゴーヤーには胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進させたりする働きがあります。
油との相性もいいです。夏風邪の予防や疲労回復、日焼け後の肌荒れにも効果的です。



具合が悪い時の食事



感染拡大により家族の急な発熱や体調不良にも対応できるよう備えておきたいですね。イオン飲料、ゼリー類の他にもスープや雑炊の材料にも使える保存できる野菜や缶詰などストックしておきましょう。



熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、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。食欲がなくても脱水状態にならないようイオン飲料などでこまめな水分補給を心がけます。熱がどんどん上がっていくときは寒くなりますので、そんな時は飲み物を温めてください。少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープなどで消耗したビタミン類を少しずつ補っていきます。



吐き気があるときの食事

水分を補おうと多めに飲むと反射でまた吐き気をさそう場合があります。口腔内の気持ち悪さもあるので口をゆすぎながら、スプーンで少しずつ様子をみながら水分を補ってあげましょう。小さな氷を口に含むのもよいでしょう。ただし、誤嚥しないよう注意が必要です。落ち着いたきたらのだ越しの良いもので水分の多いものを。ゼリー類や豆腐、茶碗蒸しなど



おなかをこわしたときの食事

消化の良いものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心に。肉はおなかの負担になるので控えましょう。昔から病気にはおかゆと梅干しがつきものでしたが、これは消化も良く胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで子どもの様子をみながら卵を落としたり、刻んだ野菜を入れたりしましょう。うどんやそうめんも替えてもいいでしょう。