

給食だより

平成21年2月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

ぐあいの悪いときの食事 パート 2 《風邪と食事》

風邪はせき・くしゃみ・鼻水・頭痛・発熱などの症状が見られるもので、1週間程度で回復する場合が多く比較的軽い症状でおさまります。寒い時期に流行するインフルエンザは高熱・関節痛などの全身症状のほか、風邪のような症状もみられます。インフルエンザは重症化すると命に危険が及ぶ場合もあり注意が必要です。

【症状別食事のポイント】

のどが痛い・せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。
カレーやコショウなど刺激の強いものは避けるよう気をつけましょう。

(食事例)

茶碗蒸し・ゼリー・アイスクリームなど

どんな食べ物をとればいいのか?

たんはく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

※はちみつは1歳を過ぎてからです

熱がある時

発熱はエネルギーを消耗しますので、しっかり栄養を補給しましょう。
食欲がないときは食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分をとります。



(食事例) 雑炊・煮込みうどん・スープ・果物など

Recipe **かぜをひいた時** におすすめ

卵と豆腐のほかほか雑炊

材料 (1人分) エネルギー量 約374kcal

- ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
- 豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
- ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
- だし汁 1 1/2カップ、酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1 塩 少々

作り方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いいちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、火を通してできあがり。

りんごときんかんの はちみつコンポート

材料 (1人分) エネルギー量 約136kcal

- りんご 1/2個
- きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
- はちみつ 大さじ1/2

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分切って、種を取りのぞく。
- ②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

