

給食だより

平成22年 2月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

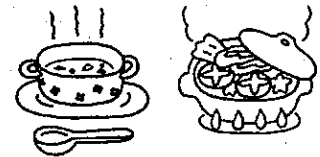
ぐあいの悪いときの食事



寒さが増し、風邪の流行する季節になってきました。

顔色が悪い、頭痛を訴える、食欲がないなど、お子さんの様子がいつもと違って「あれ、風邪かな?」と思ったら…

- ① 体を温める食事を
- ② 消化のよいものを
- ③ 水分の補給を



おかゆ 寄鍋
うどん 味噌汁
野菜スープなど

症状別食事のポイント (下痢や嘔吐などの症状がない場合)

★のどが痛い・せきがひどい時

茶碗蒸し・プリン・ゼリーなど、口当たりやのど越しのよいものにします。

カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けたほうがよいでしょう。



★熱があるとき

発熱は体力を消耗しますので、食べたいものから食べるようにします。

こまめに水分(湯冷まし・麦茶など)を補給し、消化のよいものをあげましょう。

卵雑炊・煮奴・じゃがいもやかぼちゃの味噌汁などがよいでしょう。

お勧めレシピ

ホットレモネード

レモン汁 大さじ1/2
お湯 150cc
ハチみつ 大さじ1



- ① カップにレモンを絞る
- ② お湯をそそぐ
- ③ はちみつを加えて混ぜる

※はちみつは1歳を過ぎてから与えましょう

茶碗蒸し

卵 2個
だし汁 360cc
塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2



鶏ささみ 1本
ゆでほうれん草 少し

- ① だし汁に調味料と溶き卵をあわせ、ざるで漉す
- ② ささみは食べやすく切る
- ③ 蒸し茶碗に①・②を入れ弱火で16分程蒸す。
- ④ ほうれん草をのせる

※ゆで麺を具にすると、小田巻蒸しで主食にもなります