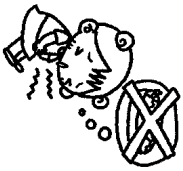


食育だより

No. 10

平成22年1月21日 川崎愛泉保育園



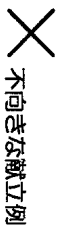
＜あいの悪いときの食事 パート1《下痢をしているとき》＞
 下痢にはいろいろの原因があり、食べすぎ、冷たいものの飲みすぎ、消化の悪いものを食べたときなどに起こりますが、感染による下痢もよく見られます。重症化しないよう早めに医師の診断を受けるのはもちろんですが、長引かせないためにも十分な休養をとり、食事に気をつけることが大切です。

【食事のポイント】 吐き気・嘔吐がなくなり、少し食べて腹痛がなければ食事を始めます。

- ① 水分を補給しましょう
 腸管の消化吸収力が低下しているため脱水が起こりやすくなります。薄冷ましや麦茶、イオン飲料、野菜スープ、薄めのみそ汁などで十分に水分を取るようにしましょう。
- ② 消化の良い食品をやわらかく調理しましょう
 腸への刺激が少くない消化吸収の良い食品を選び、食事の回数や量は少しずつ増やします。油脂は便をやわらかくするのでできるだけ避け、調理法は蒸したり、煮したりすると良いでしょう。糖質は便をゆるめる作用があるので、甘いものは控えめに。
- ③ 下痢がおさまってもしばらくは食事に気をつけましょう
 回復したかを見えても、腸管は弱っています。回復期の食事に気を配ることが長引かせないコツです。

＜消化の良い食品、消化の悪い食品＞

	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	白米のおかゆ、うどん、白パン	玄米飯、雑穀米飯、おこね、ラーメン
魚類	脂の少ない魚：かれい、ひらめ、タイ	脂の多い魚：さんま、さば、まぐろ
肉類	脂の少ない肉：鶏ささみ肉、ヒレ肉	脂の多い肉：ベーコン、ウインナー
豆類	豆腐、高野豆腐	煮豆（大豆、小豆）、油揚げ、生揚げ
卵	鶏卵	魚卵（たらこ、いくら）
野菜	人参、大根、たまねぎ、きゅうり、ほうろく、じゃがいも、かぼちゃ	ごぼう、れんこん、たけのこ、セロリ、とうもろこし、きのこ類
その他	りんご	海藻類、こんにゃく、しらたき
果物		かんきつ類（みかん、オレンジなど） 梨、柿、いちご、ドライフルーツ



寒い季節に身体が暖まるお料理を！

《身体の暖まる食べ物》

おでん・すき焼き・水炊きなど、なべ物がおいしい季節です。暖かいお料理と一緒にたまねぎ、ながねぎ、生姜など、身体がしんから温まる野菜をお料理に上手に取り入れましょう。



* 朝ごはんは身体を暖めましょう*
 ごはん、パン、麺類などは熱や力のもとになる食品。スープ、温かい味噌汁や具のたくさんのお味噌汁。フツフツ目玉焼きに野菜ソテーや湯気の上がる煮物。体が温まり、美味しそうですね

寒い冬の旬の白菜をいただきましょう*

一年を通して出回っていますが、旬は寒い冬です。味にクセがないことと、火をおすと柔らかくどろけるようになるので、子どもにも食べやすい野菜です。お料理も生のサラダから和え物・煮込み料理・漬物と広く利用されています。保存は、丸ごとならば、新聞紙に包んで葉を上にして立てておくこと日保ちします。まだまだ寒さもきびしいこの季節、「休養、睡眠、食事」に気をつけて、元気にのりきりしましょう。



作ってみませんか？

* 身体が温まる汁物 * あんで、とじた汁物 油を使った汁物

《吉野汁》

- ・ 人参
 - ・ じゃがいも
 - ・ 大根
 - ・ 小松菜
- だし汁で柔らかく煮て、火が通ったら塩・しょう油を加え味を整える。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。仕上げに小松菜を添える。

《中華風コーンスープ》

- ・ クリームコーン缶
 - ・ ながねぎ
 - ・ 卵
- 小口切りのした長ねぎを水で煮て、火が通ったらクリームコーン缶を加え、コンソメ・塩で調味し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。溶き卵を少しずつ流し入れ、卵に火を通す。

《味噌けんちん汁》

- ・ 人参
 - ・ ごぼう
 - ・ 大根
 - ・ 里芋
 - ・ ながねぎ
 - ・ 豆腐
- 油を熱し、人参・ごぼう・大根を炒め、だし汁を加えて煮、更に里芋を加え柔らかくなったら、ながねぎ・豆腐を加え、味噌を加え味を整える。

