



きゅうしょくだより

体調のすぐれない時の食事

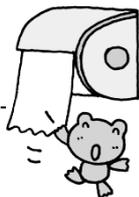
冬場は気温が低くなり、空気も乾燥しているため空気中にウイルスが浮遊しやすく、体力が低下していると風邪などの感染症にかかりやすくなります。咳や鼻水以外にも発熱・下痢・嘔吐などの症状が出る場合があります。今年は感染

性胃腸炎も流行しています。冬に流行する感染症は、症状によって食事でご飯を気をつけることも違うので、主治医の指示

に従い安静と休養を心がけましょう。

おなかの調子がよくない時

消化のよいもの、食物繊維の少ないものが適しています。冷たすぎるもの、熱すぎるもの、油の多いもの、糖分の多いものは腸を刺激するので避けましょう。



吐き気がある時

吐き気がある間は、一口の水でも吐くこともあるので、医師の指示に従いましょう。吐き気がおさまったら水分→おかゆ→消化のよい野菜などと少しずつ進めていきましょう。

熱がある時

熱が出ると汗をかき、体の水分が失われるので、スープや飲み物、野菜や果物のビタミン類をとるようにしましょう。



病気に負けない体力作り

体の抵抗力を高めるにはバランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。ビタミン類が豊富で体を温めることができる冬野菜を積極的に取り入れながら、手洗い・うがいなど毎日の基本的な生活を大切にいきましょう。

そして朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう。



だいず

2月の節分には「鬼は外～ 福は内～」と邪気を祓うための豆まきをします。豆まきを使う鬼打ち豆（炒った大豆）はお茶に入れて「福茶」として楽しんだり、川崎の郷土料理でもある「なら茶めし」として茶めしに炊き込んだりと違う楽しみ方もあります。豆腐や黄名粉などにもなる大豆は身近な存在でありながら、畑の肉とも言われるほど高たんぱくの食材です。おからなどには食物繊維も多く、大豆製品は様々な食材として見た目も食品に含まれる成分も違う形で食卓にあがります。味噌やしょうゆなどの調味料もあわせてこどもと一緒に考えてみると食材への興味がわいてくるようです。大豆は水煮や缶詰などの使いやすいものもあります。加工品だけでなく豆の形のまま食べてみると献立に変化が出てきます。

大豆の他にも多くの種類の豆やその加工品があります。いろいろ見つけてみるのも楽しいですね。

