



ぱくぱく通信 10月号 中木場保育園

朝夕は涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋には、“読書の秋”“スポーツの秋”などがありますが、やはり“食欲の秋”は欠かせませんね。でも天気によって気候の温度差があるので体調管理に気をつけて、実りの秋をたのしみましょう



具合が悪いときの食事はどうしていますか？



季節の変わり目は、どうしても体調を崩しやすいです。具合が悪いときは胃も疲れています。どんなに栄養があるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおもゆと梅干しがつきものでしたが、これは消化もよく、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供の様子を見ながら卵を落としたり刻んだ野菜をいれたりして少しずつ食べさせましょう。

★お腹をこわしたときの食事

消化の良いものが一番です。食物繊維の少ない柔らかい物を中心に見ましょう。肉はお腹の負担になるのでひかえましょう。

- ◆ すり下ろした人参、大根をいれて煮込んだおかゆ。
- ◆ パンを牛乳につけて溶き卵をつけて焼いたフレンチトースト。(パンは焼いた方が消化に良いです)
- ◆ 野菜など入れて柔らかく煮たうどん。
- ◆ 白身魚(鯛、かれい)の煮付け。
- ◆ 繊維の少ない野菜(ほうれん草、かぼちゃ、じゃがいもなど)のポタージュスープ。

*ラーメンなどの加工食品は、油脂を多く含んでいるのでさけましょう。



★吐き気があるときの食事

のどごしが良いもので水分の多いものが良いでしょう。

- ◆ おかゆに豆腐を入れて煮崩したものを。
- ◆ じゃがいもが溶けるくらい煮たみそ汁。
- ◆ 茶わんむし、卵豆腐、ヨーグルト、プリンなど。

*酸味の強い食品は吐き気を誘発しやすいので控えましょう。



★熱があるときの食事

熱があると汗をかいて体の水分が失われ、ビタミンB群やビタミンCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

- ◆ おかゆなどに水分をたっぷり入れた卵雑炊。
- ◆ 野菜を柔らかく煮て飲みやすくしたスープ。
- ◆ もも缶と飲むヨーグルトをシェイクしたジュースはのどごしも良くエネルギーとビタミンを補給できます。



★疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた料理がよいでしょう。

- ◆ 豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープにしたもの。
- ◆ 豚肉に溶き卵をつけて焼いたピカタ。
(カレー粉をまぶして食欲増進)
- ◆ ほうれん草やいんげんのごま和えなど。

