

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さが厳しくなってきましたが、天気が良い日に子ども達は園庭で元気いっぱい体を動かしています。適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない健康な身体作りに努めていきます。

体調が悪い時の食事

体調が悪い時は、体の症状に合わせた食事にしましょう。
また医師の診断を受けた場合は、食事の内容を医師と相談しましょう。

【熱がある時】



水分補給が大切なので、常温の水や麦茶などをこまめに飲みましょう。食事は、水分が多くて胃腸に負担のかからないお粥や煮込みうどん、口あたりが良い果物やゼリーもおすすめです。

【嘔吐や吐き気がある時】



嘔吐や吐き気が治まってきたら

➡ 常温の水や麦茶などを少しずつ飲み、様子を見ましょう。

水分が摂れるようになったら

➡ 薄い味の汁物やお粥などから食べはじめましょう。

吐き気を生じやすい酸味があるもの、脂肪分が多いもの、乳製品などは避け、徐々に普段の食事に戻していきます。

【腹痛や下痢の時】



下痢をした時

➡ 常温の水や麦茶などを少しずつ飲み、様子を見ましょう。

腹痛や下痢が治まってきたら

➡ 消化が良く、体が温まるものを食べましょう。冷たいものや脂肪分が多いもの、乳製品などは避け、徐々に普段の食事に戻していきます。

【胃腸に負担のかからない、消化の良い食べ物】

お粥 煮込みうどん 野菜スープ 豆腐煮 温泉卵 白身魚煮 鶏ささみや胸肉煮
(脂の少ない肉類) 茶碗蒸し すりりんご 等

※基本的には具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかく調理します。

年越そば

「細く長く」という縁起かつぎから、大晦日に長寿や延命を願いながら食べます。地域によっては『福そば』『寿命そば』『運氣そば』とも呼ばれています。園では、12/28(木)午後おやつに『年越うどん』を提供する予定です。



来年度当園継続利用で、食物アレルギーのあるお子さんに、仙台市指定の『アレルギー疾患生活管理指導表』等の用紙を来月配布予定です。ご不明な点は、栄養士までお声がけください。