



給食だより

平成31年 1月号 保育幼稚園課

子どもの具合が悪い時には、体調に合わせた食事を
用意しましょう。いずれの場合も症状が続く場合は、
早めに受診しましょう。

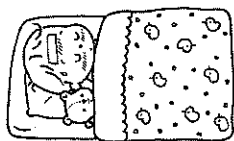


体調不良時の食事

熱が高い時

発熱している時は、水分が失われるので十分な水分補給をすることが大切です。

水分補給には、水、麦茶、湯冷まし、経口補水液などが適しています。



嘔吐した時

嘔吐している時には、水分不足になるので、脱水症状に気を付けましょう。吐いてから30分後ぐらいして、胃が落ち着いて嘔吐がおさまったら、1さじずつゆっくり水分を補給しましょう。

与える量は5CC程度(ティースプーン1杯)から与えます。これを5分おきに、根気よく続けます。一度にたくさん飲ませると吐いてしまい、状態がわるくなることがあります。

口の中に異常がある時

口の中に水泡があったり、のどに痛みがある時には、薄味でなめらかな飲み込みやすい食事に行きましょう。

酸味や塩味の強いものは、しみて痛がるので、避けましょう。料理の温度は、体温程度にします。飲み込みやすいプリンやヨーグルトもおすすめです。

咳が出ている場合は、パサパサするものや粉っぽいもの、冷たいもの、酸っぱいものも避けましょう。



下痢の時

脱水症状を起こしやすくなるので、十分な水分補給をしましょう。胃腸の負担の少ない消化のよいものを与え、便のようすを見ながら、徐々に普通の食事にもどしましょう。

急性の下痢の場合は、下痢が落ち着いたら少しずつ水分補給を行います。

冷たい飲み物、糖分の多いジュース、牛乳は下痢を誘発するので与えません。



(学研 0から5歳児食育まるわかりサポートより)

保育園の給食から 米粉のシチュー

《材料 4人分》

ベーコン (5mm幅ぐらいに切る)	30g
人参 (いちょう切り)	40g
玉葱 (1cm幅に切る)	85g
白菜 (1cm幅に切る)	85g
油(炒め油)	適宜
クリームコーン	100g
牛乳	160g
米粉	10g
塩	少々
コンソメ	1個

作り方

- ① ベーコンを油で炒める。
- ② 人参、玉葱、白菜を加えて炒め、水を注いで、強火で煮る。
- ③ 煮立ったら、あくを取り、火を弱めて7~8分煮る。
- ④ 人参がやわらかくなったら、コンソメ、クリームコーンを加える。
- ⑤ 牛乳に米粉を加えて、よく混ぜ、④に加える。
- ⑥ 火加減に注意しながら、とろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑦ 塩で、味をととのえ、ひと煮立ちしたら、火を止め、できあがり。

ルウやバターを使用しないさっぱりと食べられるシチューです。

