



給食だより

令和5年月2月1日
赤坂けやき通り保育園 給食室

2月4日は「立春」、春のはじまりという季節のことばです。

しかしまだ寒さも続き、感染症の流行もなかなか衰えをみません。手洗い、うがいを行うとともに、普段からいろいろな食べ物をバランスよく食べて、感染症に負けない丈夫な身体をつくりましょう。

かぜのときの食事

子どもは体の各機能が未熟で抵抗力が弱いため、大人より感染症等にかかりやすい状態にあります。生後6か月ごろから3歳くらいのあいだはとくに抵抗力が弱く注意が必要です。



★水分とエネルギーを補給

発熱をすると水分とエネルギーがたくさん消費されます。食事は、水分とエネルギーと一緒にとれ消化のしやすいもの(おかゆやうどんなど)をとりましょう。食欲の無いときはのどごしの良いたべもので補給するとよいです。

【のどごしの良いもの】

茶碗蒸し、ポタージュスープ、ヨーグルト、ゼリーなど

★消化に良いものを

咳やのどの痛みがあるときは、刺激物(辛いもの、酸味の強いかんきつ類など)は避けましょう。

【おなかにやさしいもの】

おかゆ、うどん、白身魚、とうふ、すりおろしりんご、じゃがいも、脂身の少ない鶏肉などやわらかく煮たり蒸したりしたもの

【ひかえた方がよいもの】

脂っこい料理(揚げ物、カレー、ラーメンなど)、海藻類(ひじき、わかめなど)、食物繊維の多い野菜類(ごぼう、れんこん、たけのこなど)、豆類、冷たいもの

※下痢のときは、乳製品も避けたほうがよい。

★体があたたまる食べ物

鼻づまりや鼻水があるときは、冬野菜たっぷりの鍋物やシチューなどの体があたたまるメニューをとりいれると良いです。

かぜの予防には栄養のバランスのとれた食事、運動、休養を十分とることがたいせつです。

早寝早起き、好き嫌いせずに食べ、身体を動かして遊ぶことに取り組み、冬も元気にすごしましょう！