



2021年11月1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 城野

秋らしくなり、朝晩と日中の気温の差が大きくなってきましたね。子どもたちも体調を崩している子がいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので大人も子どもも体調管理に注意しましょう。空気も乾燥してきているので、水分補給を積極的に行うようにして下さい。

< 体調を崩した時の食事について >

【発熱のときのポイント】

- 熱が高く具合が悪いときは、まず水分を補給し、食欲がないのであれば無理に食べさせないようにします。食欲が出てきたら、子どもが喜ぶ食べ物をあげてもいいですね。甘いものなど少し食べるだけでも元気になることがあります。
- 注意したいのは脱水症状です。水、麦茶、経口補水液、イオン飲料などをこまめに飲ませるようにしましょう。

★おすすめ食事と食材例★

発熱によってエネルギーと水分を多く消耗します。エネルギー、ビタミン、タンパク質の高い食品で、消化しやすく、口当たりがよいものをおすすめです。

おかゆ、卵雑炊、煮込みうどん、茶わん蒸し、豆腐（汁物に入れたり湯豆腐でもOK）、りんご（すりおろした方が消化に良いです）、ヨーグルト（糖分控えめ、果物を混ぜ一緒に食べると◎）、白身魚（脂身の少ないもの）、軟らかくした野菜（スープなどにして）

【下痢・嘔吐の時のポイント】

下痢・嘔吐も急速に水分を失うので、いちばん気をつけたいのは脱水症状です。

- 嘔吐がひどいときは、無理にあげるとさらに吐き気をもよおすので様子を見ましょう。ひどい吐き気が落ち着いてきたら、スプーン1杯から水分を与え、様子を見ながら少しずつ

増やします。失われたナトリウムやカリウムの補給もでき、水分も素早く吸収できる経口補水液や、こども用のイオン飲料を飲ませるとよいでしょう。

✕ 食べないほうがよいもの

● 下痢・嘔吐のとき

- ◆ 胃腸に負担がかかるもの⇒脂肪分や糖分が多いもの、冷たいもの、
- ◆ 食物繊維が多いものやかたいもの⇒ごぼう、たけのこ、豆類、海藻、きのこ、かまぼこなど

● 嘔吐がひどいとき

かんきつ系の果物やジュース、酸味の強いものや乳製品、粉っぽいもの、かたいものは吐き気を誘うので避けて下さい。

★おすすめの食事と食材例★

お粥（おもゆ）、よく煮たうどん（細かくきざんでもOK）、野菜スープ（軟らかく煮込んだ野菜）、豆腐、白身魚（軟らかく煮たもの）

【イオン飲料を飲むときの注意点！】

イオン飲料は、電解質を多く含む飲料のことで、浸透圧が調整されているため、素早く体内に吸収されると言われていますが、主に糖分を多く含んでいます。

イオン飲料を飲ませる時は次のことに注意しましょう。

- ① なるべく一度にたくさん飲むのではなく、こまめに摂取するようにしましょう。
- ② 目安量としては、乳幼児の場合は、1日200ml程度を上限にしましょう。
- ③ 症状がおさまったらすぐに中止し、数週間など飲み続けないようにしましょう。イオン飲料の場合は嗜好品と考え、飲みすぎることがないように注意しましょう。

< 今月のもぐもぐタッチ >

もぐもぐ：8日（月）野菜に触れよう、ゆりぐみ：10日（水）野菜スタンプを予定しています。ゆり組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。