

12月 食育だよ!

平成 29 年 11 月 29 日

しんあい保育園

感染症が流行る時期です。食事を工夫すれば、治りが早くなります。また、子どもの食欲があるからと言って便がゆるいまま、普通の食事に戻したり、いきなりたくさん量を食べたりすることはやめましょう。硬い便になるまでは、消化によいものを少しずつ食べましょう。



水のような下痢・何度も繰り返す時

白湯 薄めのお茶 経口補水OS1 重湯 みそ汁の上澄み

嘔吐・下痢が激しくなると水分が失われます 嘔吐が治ったら水分補給を十分に

ドロドロ便のとき

ドロドロのおかゆ パンがゆ 豆腐

かぼちゃやにんじんのスープ バナナ・りんごのすりおろし

(ドロドロな食べ物で離乳食中期のような感じ)

やわらかい便のとき

おかゆ おじや やわらかいうどん

野菜の煮物(にんじん・だいこん・かぼちゃ・葉物野菜など)

たまご 豆腐 白身魚の煮付け バナナ りんごのすりおろし ゼリー

避けたい食品

油っこいもの(揚げもの、炒め物、ラーメン) 肉(ひき肉も×)

繊維の多い野菜(ごぼう・れんこん・いも類)

乳製品(加熱した牛乳・グラタンなどのホワイトソースも×)

香辛料(カレーやこしょうなど) 炭酸ジュース

冷たい食べ物・飲み物(飲み物は常温に)



★生活リズムチェックご協力ありがとうございました★

集計結果は後日配布します。体調を崩しやすい季節です。

早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう♪

職員イチオシメニュー

今月はいちご組の職員が考えたメニューを取り入れました。

わかめごはん からあげ トマト バンサンスー すまし汁 スイートポテト

★いちご組の様子★食に対し意欲的になってきていて自分でも食べようとスプーンを使う姿が見られます。月齢の高い子は補助しながら最後まで自分で食べ、月齢の低い子は、上手に口へ入らないことも多いですがスプーンで口へ運んで食べています。好き嫌いも出てきているのか、苦手なものを口から出したり、ポイッと投げ捨てることも…。それでも励ましながらすすめると頑張っって食べています。眠くて泣いてしまう子もいますが、全部食べ終え、褒めると最高に満足した笑顔を見せてくれます♪