

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

体調が悪い時の食事

体調をくずしやすい冬の季節。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮た
うどんなど

下痢が続く時

- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野
菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮た
うどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、
冷たいもの、炭酸飲料、
菓子類は避ける

喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベッ
ト、茶碗蒸し、薄味のスープ
など
- × 塩辛いものや酸味のある
ものは避ける

嘔吐が続く時

- 水分補給をする
嘔吐後2~3時間休ませて
から、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、
欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化
のよいものを少量ずつとる



子どもの食事Q&A

Q. 3歳児ですが、肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみ
しているようです。

A. メニューや食材の大きさを工夫してみましょう

噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳を過ぎるくらいまで
の間に徐々に身に付きます。軟らかすぎるもの、あまり
噛まずに食べられるもの(シチューやハンバーグなど)ばかり
にならないようにしてください。食材の大きさは一口大
ではなく、かじり取って食べるのを取り入れましょう。
この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけ
が必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まない
ように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして、
噛んで食べる様子を見せてみましょう。

