

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った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も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。

