



# たべるのだいすき

## 寒さに負けない食生活を！

2月は「如月」と書きますが、1年の中で1番寒く服（衣）をさらに着込むので衣更着（きさらぎ）という言葉が生まれたようです。4日は立春となり、暦の上では春となりますがまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなるので、手洗いうがいをしっかり行い、体の温まる食べ物食べて寒さに負けない身体をつくりましょう！

## 体調不良時の食事について

子どもの疾病の特徴として、

- ・ 疾病に対する免疫が弱いために感染症にかかりやすい
- ・ 症状の進行が早い
- ・ 脱水を起こしやすい
- ・ 自分で症状を説明できない

などが挙げられます。

そのため、子どもの状態に応じて適切な食事をとることが大切になります。

### ●体調不良の経過と食事

①食欲が戻るまでは水分と電解質の補給を心掛ける  
（授乳、電解質飲料、水、麦茶、みそ汁の上澄みなど）

②食事は消化の良いものを中心に摂取する  
炭水化物（おかゆ、うどん、脂肪の少ないパンなど）  
ビタミン（かぶ、大根、人参、じゃがいも、りんご、メロンなど）

たんぱく質（白身魚、豆腐、卵、鶏ささみなど）  
症状が治まれば普通の食事に戻します。

### ●体調不良時のおすすめ（留意点）

- ・ 発熱…水分補給、カリウム、ビタミンC補給  
→バナナ、みかん、りんご、緑黄色野菜、いも、プリン、アイスクリーム、ゼリー等
- ・ 下痢…水分補給、食物繊維が少ないもの、脂肪が少ないもの  
→おかゆ、うどん、ポタージュ、豆腐、白身魚、りんご、人参等
- ・ 便秘…規則正しく食べる、腹圧、水分補給、食餌繊維、油脂、腸内細菌のバランス  
→果汁、ヨーグルト、野菜、きのこ、海藻、豆、いも、マルツエキス（麦芽糖を多く含んだ赤ちゃんの便秘薬）等
- ・ 嘔吐…吐き気がおさまってから水分補給
- ・ 口内炎…口当たりの良いもの  
→刺激物、調味料、香辛料、熱いもの、冷たいもの、パサパサしたものは避ける。



2月の給食で取り入れています♪

- ・ キャベツ
- ・ カリフラワー
- ・ ブロッコリー
- ・ ごぼう
- ・ 小松菜
- ・ ほうれん草
- ・ 大根
- ・ 白菜
- ・ れんこん
- ・ でこぼん

## ☆レシピ紹介☆

### ぶり大根

#### ●材料（2人分）

ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ  
☆しょうゆ大さじ1と1/2  
みりん大さじ1と1/2  
酒大さじ2

#### ●作り方

①ぶりは1切れを2〜3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いして水気をきる。

②大根は厚めのイチョウ切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。

③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょうがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。

④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、器に盛りつける。

