



具合が悪いときの食事



具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から具合が悪く食欲がないときはおかゆと梅干しというのが定番です。これは消化がよく、胃腸にやさしい組み合わせです。少し食欲がでてきたら、子どもの様子を見ながら野菜や卵、豆腐、脂肪の少ない魚や鶏肉など消化のよいおかずを加えてみましょう。回復期は、ゆっくりもとの食事に戻すようにしましょう。



★おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが1番です。食物繊維の少ない、柔らかいものを中心にしましょう。

- おかゆにすりおろしたにんじん、大根をいれて。
- 肉などの脂の多い食品はおなかの負担になるので控えましょう。
- ラーメンなどの加工食品は、油脂を含んでいるものが多いので避けましょう。

★熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいてからだの水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

- じゃがいも、かぼちゃ、にんじんなどがおすすめです。



★吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。吐き気が強い場合は、水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。

- 味噌汁や野菜スープもいつもより薄味で。
- じゃがいもやかぼちゃを出し汁で溶けるくらい柔らかく煮、みそ汁やスープに。



節分のいわれ



現在は立春の前日のことを節分といいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めになるので、新暦の節分は2月に当たります。節分は大みそかに相当しますので、前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺（ついな）の行事の代表が豆まきでした。



誤嚥防止のために、下記のことにご注意しましょう！

- 乾いた豆やナッツ類は、5歳頃までは、食べさせないでください。
- 少し大きい子どもの場合も、誤嚥しないよう、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしてください。
- 節分の豆まきをした後は、子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。

