

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。昔から具合が悪いときはおかゆと梅干しというのがひとつの定番です。これは消化がよく、胃腸にやさしい組み合わせです。この組み合わせを基本に、子どもの様子を見ながら刻んだ野菜や卵、豆腐、脂肪の少ない魚や鶏肉などを加えてみましょう。食べられないときは無理をせず、水分補給に気をつけましょう。ゆっくり、あせらずすすめましょう。

★ 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、軟らかいものを中心にしましょう。

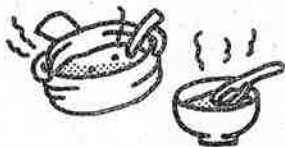
○肉はおなかの負担になるので控えましょう。

○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。

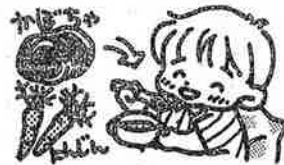
★ 熱があるときの食事

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。

○ おかゆの水分をたっぷりめに



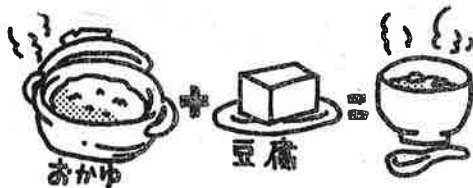
○野菜スープを飲みやすく



★ 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。

○ おかゆに豆腐を入れて煮くずして



○じゃがいもを出汁で溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に



今年も見てね。大きな魚

今月も、^{さわら}鱸の三枚おろしを子ども達の前で実演します。

鱸は、春・秋と年に二度旬をむかえ、成長とともに名前を変える出世魚です。体長1メートルにもなり、大きな口とするどい歯でイワシやサバ、イカなどを食べます。迫力満点の大きな魚が数日前までは海を泳いでいたことを想像し、見慣れた切り身になっていく様子を見て、どんな風を感じてくれるでしょう。お家でも話を聞いてみて下さいね。