

令和7年 11月

ほけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大

食育だより

晴れやかな秋空が広がり、綺麗な紅葉と共に秋の訪れを感じられるようになってきました。朝晩の寒暖差が大きくなると体調を崩しやすく、風邪や感染症などが流行する季節となってきました。予防には【手洗い、うがい】をしっかりと行い、身体の温まる食べ物や栄養バランスの良い食事ですばらしい元気に身体を作りましょう！



☆体調不良時の食事について☆

◎風邪の引き始め

風邪の引き始めは、消化機能が一時的に低下します。その為、食物繊維の多い野菜や脂っこい料理、カレーなどの刺激物は控えめにしましょう。代わりに、煮物や蒸し料理など消化に優しい調理法を選び、薄味で温かい食事を心がけることで身体の回復を助けることができます。

☆おすすめの食べ物☆

- ・おかゆ・うどん・白身魚の煮つけ・湯豆腐・味が薄めの味噌汁等

◎喉の痛み

喉の痛みがある時は、柔らかく刺激の少ない食べ物を中心に選びましょう。

温かい食事は身体を温め、冷たい食事は炎症を抑える効果がある為、その時の体調に合わせて選んでください。

☆おすすめの食べ物☆

- ・おかゆ・茶碗蒸し・スープ類



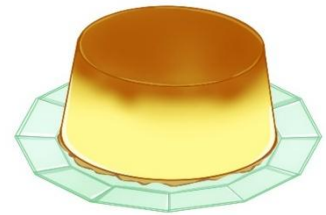
◎発熱

発熱時は身体の水分は失われやすくなっています。まずは水分とミネラルの補給を優先し、体力が回復してきたら少しずつ食事量を増やしていきましょう。

また、発熱で体温が上がると消化器系の働きも低下します。その為、消化の良い食事を少量ずつ取ることが大切です。

☆おすすめの食べ物☆

- ・柔らかく煮たうどん・おかゆ・プリン・ゼリー等



◎嘔吐や下痢症状がある時

嘔吐や下痢症状がある場合、脱水症状に注意が必要です。水分補給を十分に行いながら、胃腸への負担が少なく消化吸收の良い食事を心がけましょう。腸の働きが弱っている為、香辛料を使った料理や脂っこい食事、乳製品は避け、おかゆや煮込み料理など胃腸に優しい食材を選ぶことが大切です。

また、食事は一度に多く取るのではなく、少量ずつ回数を分けて取ることをおすすめします。

☆おすすめの食材☆

- ・おかゆ・すりおろしりんご

