



北白川いづみ保育園

今年は梅雨入りも早く毎日じめじめとしたお天気が続いています。

新型コロナウイルスも収束することなく緊急事態宣言も続いています。感染防止対策を徹底しながらがんばっていきましょう。

この時期は食中毒も起こりやすくなります。コロナ感染と同じで手洗いがとても大切になります。

コロナウイルス感染症、そして食中毒予防のためにも徹底した手洗いをもう一度子どもたちと確認しながらやっていきましょう！

-手洗いのポイント-

1、手のひら 2、指先 3、指の股 4、手の甲 5、親指 6、手首

この6つのポイントをしっかり洗っていきます。流水で30秒以上洗い流しましょう！

熱があったり、下痢などの症状がある時は家庭の中でもタオルの共有はやめて個別のタオルにするようにして下さいね。



5月24日 キャベツさん栄養指導でおやつのお話をしました。メキャベツさんの後半で予定していた栄養指導ですが、コロナ禍の中延期になっていました。キャベツさんにないお話もよく聞いてくれていました。

おやつを2つのグループに分けて話しています。

いいおやつ：せんべい・果物・お芋・チーズなど 飲み物ではお茶・牛乳・100%のジュース

悪いおやつ：甘いキャンディー・チョコレート・ドーナッツ・ケーキ

塩辛いポテトチップス・スナック菓子 飲み物では甘いジュース・炭酸飲料

悪いおやつには砂糖や塩がいっぱいで添加物のてんかちゃんも入っていて、

悪いおやつばかり食べていると ・虫歯になる ・太ってしまう ・病気になってしまう

悪いおやつばかりではなくいいおやつの方も自分で選んで食べようね。と話しています。

お父さんお母さんも食べたいものではなく体にいいおやつ選びを子どもたちと一緒にやってみてください。



調子が悪い時は何を食べてらいいの???



何となくだるい、元気がない、食欲がないと思っていたら、急に熱が出たりすることありませんか？どんなに元気な人でも、体調をくずすことはあります。急な発熱や、腹痛、下痢や嘔吐、朝から頭が痛い、気持ちが悪いなど症状はいろいろだと思います。

体調が悪い時は症状によっても食べ方も異なります。基本的には食欲がない時は、無理に食べずに様子を見ましょう。もし発熱や下痢があっても食欲があり、元気なら水分補給をしながら、いつも通りの食事をとっても構いません。

下痢や嘔吐の時

嘔吐をしている時は食事は中止します。嘔吐した直後、すっきりしたからといって、すぐに食べ物を食べるとそれが刺激になって嘔吐を繰り返し、脱水症状になってしまうことがあります。少し様子を見て、落ち着いて食欲がでたら水分補給から始めていきます。少量の水分を口にして嘔吐しなければ、少しずつ量を増やしていきます。冷たいものは嘔吐を刺激するので冷たいものは避けジュースでも常温のものがお勧めです。

水分補給に適しているもの

白湯・番茶・ほうじ茶・リンゴジュース(ちょっとお湯で薄めるといいです。みかんジュースは嘔吐を刺激するので避けてください。)
・手作りの野菜スープ(人参・玉ねぎ・かぼちゃ・じゃが芋・キャベツなど柔らかくして軽く塩味で)

下痢の場合、症状が激しい場合は、いったん食事を中止して下痢の回数が減り、食欲が出始めたら、水分補給と消化の良い料理から始めていき、状態がよくなったらいつも通りの食事へと進めていきます。

消化の良い料理

おかゆ・うどん・パンがゆ・じゃが芋やさつまいも芋のマッシュポテトやポタージュスープ
湯豆腐・卵豆腐・かき玉汁・脂肪の少ない肉のそぼろ煮・ささみや白身魚(あんかけなど)
人参・かぼちゃ・大根・白菜・キャベツ・かぶ・ほうれん草(葉先)などの柔らか煮やスープなど

熱がある時

熱がある時は、熱による発汗で水分が失われます。食欲も落ち、消化機能も低下し、抵抗力も弱まります。水分補給を十分にし、消化の良いものを、少量食べるようにします。

形態はなめらかなもので飲み込みやすいものにします。味付けは刺激が少なく、温度は体温と同じくらいのものにします。

舌触りがよくなめらかで飲み込みやすいもの

プリン・ヨーグルト・豆腐・卵豆腐・くず湯・バナナ・ゼリーなど

調子が悪くなったらなるべく早くに医療機関を受診してくださいね！



参考文献 好きなものだけ食べて何が悪い 可野倫子