

食事

2018年1月

年末年始は、ゆっくりすごせましたか？

胃腸も疲れ気味です。体調にあわせて食事をとって
いきたいですね。今年もおいしい給食を子ども達
に食べてもらえるよう調理一同がんばります。

本年もよろしくお願いたします！

病気のときの食事

具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

おなかをこわした時は？

消化の良いもの。やわらかくよく煮る。

穀類精白度の高いもの、**豆類**納豆・豆腐、**野菜**大根・にんじん・ほうれん
そう、**くだもの**りんご

※繊維の多い野菜や、果物、油脂類や脂肪の多い肉類、貝類、極度に冷たいもの、
香辛料を使用したもの、ラーメンなどの加工食品は避けましょう。

適度の湯冷ましや番茶を。



かぜをひいた時は？

脱水症状を防ぐために水分補給を おかゆも水分たっぷりめに。

番茶・ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ

熱のあるときはビタミンCやB1が必要

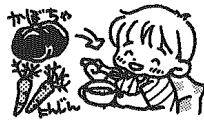
じゃが芋、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど

体をあたためる食事を

おかゆ、味噌汁、鍋、うどんなど

消化の良いものを

おかゆ・やわらかく煮たうどん



向かないもの

油の多いもの、繊維の
多いもの、塩分の強い
もの、くだもの(りん
ご以外)

嘔吐のとき

水分補給が大切！！のどごしのよいもので水分の多いものを

食欲もなく食事をして吐いてしまうときは、水分補給をし、吐かなくなっ
てから少しずつ数回にわけてあげましょう。

* 冬は身体の温まる根菜を食べて、睡眠もしっかりとって、

病気にかからない身体をつくりましょう！