

2021年 食事 1月

本年もよろしくお祈りします。
おいしい給食を作れるよう頑張ります。

熱が出たとき、 おなかをこわしたときの食事

●「熱があって食べたくない」そんなときでも、水分補給は必要●

熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして、下痢の時は、水やスポーツ飲料、薄めにいれた番茶などがよく、はちみつや黒砂糖を溶かして入れるといいでしょう。

(はちみつは、ボツリヌス菌食中毒の恐れがあるので1歳未満はやめる。1歳すぎから)

●熱がどんどん上がっていくとき●

寒くなりますので、飲み物を温めてください。少し落ち着いたらすりおろしたくだものや野菜、味噌汁、スープがおすすめです。少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆ、煮込みうどん、フレンチトーストなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。食欲がない段階のときは無理せずに。水分補給を意識しましょう。



矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

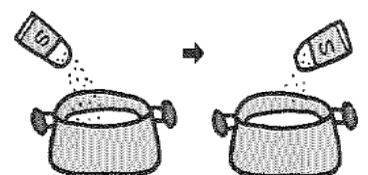
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



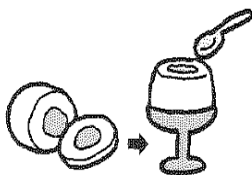
パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



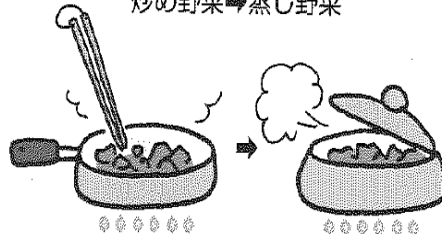
いつもの塩味⇒いつもより薄味



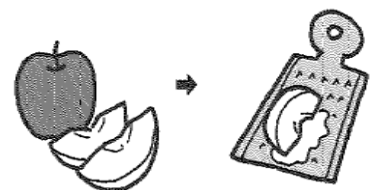
かた茹で卵⇒半熟卵



炒め野菜⇒蒸し野菜



りんご (そのまま) ⇒すりおろしりんご



「食べもの文化」No.356 深見弘子:体調が悪いときの食事(芽生え社)より



●からだを温める食材●

だいこん、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬が旬の野菜です。特にだいこん、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、生姜などの根菜類は、からだを温める

ものが多いので、積極的にとりましょう。夏が旬の野菜(トマト、きゅうり、なすなど)は、からだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にとりすぎるとからだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。冬によく食べる鍋料理は、栄養豊富で温かい汁も一緒にとれて、季節にあう理にかなったものといえますね。

