

食事 2月 2024年

卒園まであと2ヶ月🌸

今月から、ぞうぐみさんがもう一度食べたいとリクエストした献立が登場します。お楽しみに！
(配布した献立表に♥マークのあるものです)



寒い日が続いていますが、急に暖かくなったり、気温差が大きく体調を崩しがちです。空気が乾燥しているので感染症も流行しています。「体調が悪い時の食事」について紹介します。

体調が悪い時の食事

体調が悪くなった時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。

食欲があれば症状に合わせて、消化の良いものを食べましょう。柔らかく煮たり薄味にしたり、量は控えめにしてお腹が疲れている胃や腸を休めましょう。

腹痛・下痢



- ① 下痢で水分が失われるため、水分補給を十分行う。
経口補水液等を少量ずつ頻回に与える。
- ② 食事の量を少なめにし、消化の良い食事にする。

※下痢の時に控えるべき食べ物

・脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
・香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理

例) ジュース、乳製品(アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト等)、肉、脂肪分の多い魚、芋、ごぼう、海藻、豆類、乾物、カステラなど



嘔吐・吐き気



- ① 嘔吐・吐き気があるとき ⇒落ち着いたら、少量ずつ水分補給を。
嘔吐を繰り返した直後は何を飲ませても吐いてしまうので、何も与えずに様子を見ます。嘔吐して 30分~60分程度後に吐き気がなければ、様子を見ながら、経口補水液などの水分を少量ずつ摂らせます。
- ② 完全に吐き気がおさまったら ⇒おなかにやさしいおかゆを。
水分がとれるようになったら、刺激の少ないおかゆや煮込みうどんなどを少量ずつ食べさせます。
- ③ 食欲が出てきたら ⇒消化の良いもので食事を再開する。
※下痢の時に控えるべき食べ物 参照
また、柑橘類、桃、牛乳、ヨーグルトは、吐き気を誘うことがあるので避けます。

消化の良い食事とは？

例) おかゆ、煮込みうどん、野菜スープ、豆腐、たまごなど

