



給食だより 2月



北方なかよし保育園
令和6年2月1日

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。
気温が下がり、空気が乾燥するこの季節は様々な感染症にかかることがあります。
いつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えましょう。

熱があるときの食事・・・無理に食事をとらせず、可能な範囲で進めます。

- ・子ども用のイオン飲料や野菜のスープなどで水分を摂りましょう。
- ・食事はエネルギーやたんぱく質が高く消化に良いもの。
(卵雑炊やポタージュ・煮込みうどんなど温かい食べ物) がおすすめです。



下痢の時の食事・・・子どもは脱水になりやすいので適切な水分補給が大切です。

- ・症状がひどいときは→子ども用のイオン飲料・麦茶・白湯などを飲ませましょう。
- ・下痢の回数が減ってきたら→おかゆ・すりおろしりんご・大根の煮物などを食べましょう。



嘔吐の時の食事・・・水分を与えて嘔吐するときは、食事はとらない。

- ・嘔吐が続く時は、1～2時間ほど水分を与えず、様子を見ましょう。
- ・落ち着いてきたら、子ども用イオン飲料をスプーン1杯与え、20分後に次の1杯を。
- ・回復してきたら、みそ汁の上澄みやすりおろしたりんごなどを少しずつ食べると良いでしょう。

生ものやお肉、揚げ物、ヨーグルト・海藻類などは消化が悪いので避けましょう。

