



# パクパクだより

2013年  
12月  
明照保育園

早いもので今年も残りわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥などで風邪などをひきやすくなります。ウィルスや細菌に負けないためにはまず「手洗い」と「うがい」をしっかりと行うことが大切です。トイレの後や食事前、帰宅時にも忘れずに手洗いをし、体調管理をした上で新しい年を迎えられるようにしましょう。



## おなかの調子が悪い時の食事は



寒くなると体調を崩しがちです。おう吐、腹痛、下痢など様々な症状がありますが、今回は下痢の場合について取り上げます。下痢の時は体から水分が出ていくため脱水症状を起こしたり、体力の低下を招きます。まずは水分補給を行い、子どもの様子を観察しながら、体調の変化に注意を払ってあげてください。食事では、消化に負担をかけないものをとるようにしましょう。

### 食事のポイント!



- ★消化の良い食品(下記参照)をしっかりと柔らかく煮る。消化の悪い食品、油脂分や繊維の多い物は避ける。
- ★温かく調理したものを摂る。冷たいものや香辛料は避ける。一回の食事を減らし、数回に分けて摂る。
- ★水分補給は、番茶、ほうじ茶、湯ざまし、野菜スープなどを、体調をみながら与えましょう。牛乳、乳製品は控えた方がよいでしょう。りんごはペクチンが多く、便を固める作用がありますので、果汁や果物として摂るとよいでしょう。
- ★食事はよく噛んで食べるようにする。



	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	うどん、お粥、軟飯、トーストしたパン	赤飯、寿司、玄米ごはん、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚(鯛、カレイ、ヒラメ、たらなど)	脂肪の多い魚(いわし、さんま、さばなど)
肉類	脂肪の少ない肉(鶏ささみなど)	脂肪の多い肉類、ハム、ベーコン、ウィンナーなど
豆類	豆腐	硬い皮や皮つきの豆など
卵類	卵(半熟からゆで卵)	魚卵(すじこ、たらこなど)
野菜類	柔らかく煮たもの(人参、大根、かぶ、ほうれん草、かぼちゃ、じゃがいも、白菜など)	繊維の多いもの(たけのこ、ごぼう、れんこん、ふきなど) 香りの強いもの(セロリ、うど、せり、みょうがなど)
果物	りんご(果汁やすりおろし)	みかん、梨、いちご、レーズン、砂糖漬けの果物など
飲み物	番茶、ほうじ茶、湯ざましなど	炭酸飲料、乳酸菌飲料など
その他		海藻類、漬けもの、菓子類、油脂類など

## 親子で作ろう 人気メニュー!

### 材料(4人分)と作り方

鶏胸肉	80g
ちくわ	20g
白玉粉	20g
小麦粉	16g
スキムミルク	8g
大根	80g
さつまいも	80g
人参	60g
干しいたけ	4g
葉ねぎ	12g
みりん	8g
しょうゆ	12g
だし汁	適量

体の温まる汁物は心も温まりますね。

1. ちくわは、小口切りにし、湯通ししておく。
2. 大根、さつまいも、人参は厚めのいちよう切りにし、干しいたけは戻してスライスする。(しいたけの戻し汁も使う)
3. 白玉粉に水を加えてよくこねてから、スキムミルクと小麦粉、水を適量加え、耳たぶ程度の柔らかさにまとめる。
4. だし汁に干しいたけの戻し汁を加え、材料を煮て野菜が柔らかく煮えたら、団子をちぎって落とし入れる。
4. 団子が煮えたら仕上げに小口切りにしたねぎを散らす。

今月は...

# おしん

