

給食だより（5号）

令和5年12月
佐倉市役所こども保育課



～具合が悪いときの食事～

冬になり気温も下がって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり病気にかかりやすくなります。具合が悪くなってしまったら無理をせず、症状に合った食事を取りましょう。ただ、食べ物を消化・吸収するのは想像以上に体力を使うため、胃や腸が弱っている時は、かえって体に負担をかけてしまうこともあります。

《熱がある時》水分補給を第一に心がけましょう

- 食欲があるなら、おかゆやうどんなど消化の良いものを食べさせましょう。
- 食欲がない時は無理に食べさせる必要はありません。水分がとれていれば大丈夫です。



おすすめの食べ物

- おかゆ・煮込みうどん・茶碗蒸し・温かいスープ・みそ汁

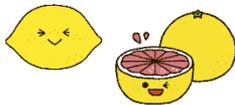


《嘔吐をしている時》食事は嘔吐がおさまってから、刺激の少ないものを少量ずつ与えましょう

- 嘔吐がおさまるまでは基本的には食べさせないほうが良いでしょう。ただ、激しいおう吐が続く場合は、脱水の恐れがあるので水分補給が大切です。
- 水分は一度にたくさん飲ませると再び吐いてしまうので、一口ずつ与えましょう。
- 食欲が出てきたら、刺激の少ないものを少しずつ食べさせましょう。

避けた方がよい食べ物

- × 冷たい飲み物
- × 酸味のあるもの
- × 香りが強いもの



おすすめの食べ物

- みそ汁や野菜スープのうわずみ
- 白身魚や豆腐・卵などが入ったおじや

《下痢をしている時》腸を刺激する飲み物や下痢を悪化させる消化の悪いものは避けましょう

- 室温から人肌くらいの温度のさ湯や麦茶、経口補水液などで水分を補給しましょう。
- 食事は、症状が落ち着いてからお腹にやさしいおもゆやおかゆ、野菜スープなど消化の良いものから始めましょう。

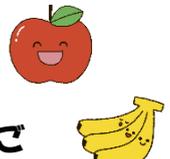
避けた方がよい食べ物

- × 食物繊維の多いもの
- × 柑橘類の果物やジュース
- × 脂肪・たんぱく質の多いもの



おすすめの食べ物

- おかゆ
- やわらかく煮込んだうどん
- バナナやすりおろしたりんご



《水分補給について》発汗、嘔吐、下痢などで体から失われた水分を補給します

- 症状が軽ければ、さ湯や麦茶で十分です。
- 下痢などの症状が重い場合は、経口補水液が適しています。

避けた方がよい飲み物

- × 緑茶や紅茶・柑橘類や食物繊維の多いジュース・牛乳





親子でクッキング♪献立紹介

～サクサククッキー～

<材料 大人4人分>

薄力粉	130g
サラダ油	50g
砂糖	40g

<作り方>

- ①材料をボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ②棒状にし、適当な大きさに切りクッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ③170℃のオーブンで15分程度焼く。

①ビニール袋でもOK♪
 ②1つずつ手で丸めてから、つぶして焼いても良いです♥
 すべての工程でお子様と一緒に作業できます。オーブンから出した時のやけどには注意してください。

※焼き上がりは、やわらかいのでクッキングシートに乗せたまま冷めるまで待ちましょう♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー	272kcal	たんぱく質	2.8g
脂質	13.6g	食塩相当量	0.0g



年中行事と行事食を知ろう

～冬～

【冬至】

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



【年越しそば】

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



【おせち料理】

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材に意味があります。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



【春の七草（七草がゆ）】

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べます。春の七草をかゆに煮込んで、神様に供えるとともに家族で食べ、無病息災を祈ります。

