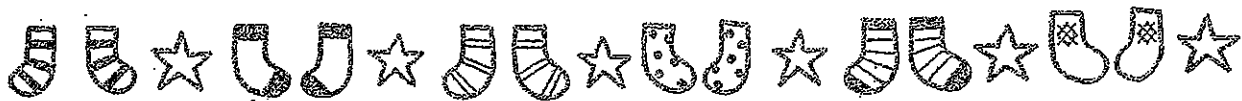




# 離乳食だより

2019年12月  
五十川保育園

12月に入り、一段と寒さが身にしみる頃となりました。温かいこたつやストーブが嬉しい季節となり、これからクリスマス、お正月と、子ども達が楽しみにしている行事が続きます。うがいや手洗いをしっかり行い、風邪の予防をしましょう。そして、この季節は身体を温めてくれる根菜類などを沢山摂りましょう。元気な身体で、良い年末年始を迎えたいですね。



## 風邪の時の食事



子どもは体の各機能が未熟で抵抗力が弱いため、風邪などの感染症にかかりやすい状態にあります。とくに、生後6ヶ月頃から3歳くらいの間は最も抵抗力が弱く注意が必要です。さっきまで元気に遊んでいたと思ったら、急にぐったりするなど子どもの場合、急激な症状の変化が起こることもありますので、できるだけ目を離さないようにしましょう。

### ☆消化に良いものを

咳やのどの痛みがある時は、刺激物は避けましょう。

下痢ぎみの時は水分ともにナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われているので、おかゆやスープなどで補いましょう。

風邪の時は胃腸が弱っているので、消火により炭水化物を中心にこまめにとるようにしましょう。

\*お腹に優しいもの\*

おかゆ・うどん・豆腐・白身魚・りんご・じゃが芋・脂身の少ない鶏肉など

\*控えたほうが良いもの

中華麺・油の多い料理（天ぷら、フライ、唐揚げ）・海藻など



### ☆体が温まる食べ物

鼻水や鼻づまりは、汁物などの温かいものや、発汗促進・抗菌作用があるねぎや生姜などを使って体を温めます。

\*体を温める食材\* 大根・生姜・ねぎ・肉などのたんぱく質源など

\*体を冷やす食材\* トマト・きゅうり・なすなど



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
2	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え・清汁	Ⓢ バナナ	
3	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・味噌汁	Ⓢ キウイフルーツ	
4	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のコトコト煮・野菜スープ	Ⓢ せんべい	
5	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐の煮物・清汁	Ⓢ りんご	
6	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ひき肉と野菜の煮物・野菜スープ	Ⓢ チーズ	
7	土	中期・後期：にゅう麺・バナナ	Ⓢ 桃缶	
9	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・わかめスープ	Ⓢ みかん	
10	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 3色野菜の煮物・チンゲン菜のスープ	Ⓢ チーズ	
11	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜としらすの煮物・ポパイスープ	Ⓢ ウエハース	
12	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	Ⓢ バナナ	
13	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 具沢山野菜の煮物・清汁	Ⓢ パイン缶	
14	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	Ⓢキウイフルーツ	
行事 24日 誕生会 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・オニオンスープ Ⓢ牛乳				