

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの体調に合わせた食事のポイント

こどもの食生活

熱があるときの食事

発熱時は非常に汗をかくので、脱水症状に気を付け、十分に水分補給してあげましょう。

熱が高いときは多くのエネルギーが消費されます。エネルギー・たんぱく質の多い食品を与えてあげましょう。たまご雑炊、ヨーグルト、りんご果汁、煮込みうどんなどのメニューが効果的です。

脂っこいもの、消化に悪いもの、お菓子などは避けてください。

下痢・嘔吐のときの食事

軽い下痢のときは、水分補給が主体となります。小児用のイオン飲料、野菜スープ、少し薄めた味噌汁の上澄みなどを与えてあげましょう。

ジュースや大人用のイオン飲料は下痢を長引かせることがありますので避けてください。

下痢のとき、主治医から絶食などの指示がない場合は、早期に食事を開始した方が、回復が早くなります。その際、脂っこいものや甘いお菓子は避けましょう。また、乳児の場合は、母乳を中断したり、ミルクを薄めたりする必要はありません。

嘔吐のときは、人肌程度のイオン飲料を少しずつゆっくりと与えます。急にたくさん飲ませたり、酸味のあるジュースを飲ませたりすると、かえって嘔吐を誘発しますので気を付けましょう。

腸活のための 本日の一品

厚揚げとキノコのネギ塩炒め

材料(2人分)

絹厚揚げ豆腐	1枚(150g)
エリンギ	1本
しめじ	1パック
長ネギ	1/2本
ごま油	小さじ1
白いりごま、糸唐辛子	各適量
顆粒鶏ガラスープの素、しょうゆ	各小さじ1
砂糖	小さじ1/2
白いりごま	適量

作り方

1. 絹厚揚げ豆腐は、キッチンペーパーで、余分の油を拭き取り、8等分に切る。エリンギは、8等分に切る。しめじは、石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
2. フライパンにごま油をひき、中火にする。厚揚げとキノコ類をほんのり焼き目がつくまで炒める。フタをして約1分蒸し焼きにする。
3. 顆粒鶏ガラスープの素、しょうゆ各小さじ1、きび砂糖小さじ1/2、白いりごま適量とみじん切りにした長ネギを入れて全体に絡める。
4. 盛り付けて白いりごま、糸唐辛子をそえる。

