

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

こどもの食生活

発熱したときにおすすめの食べ物

熱が出たり、体は熱いのに寒気がしたりするときは、まず水分とエネルギーをしっかりと補給することが重要です。併せて、発熱によって消耗しやすいビタミンB1・B2などを意識的に摂取すると体力の回復を助けてくれるでしょう。

食欲がないときは、水分とエネルギーの補給ができる冷たい果物やゼリーなど、食べられる物から栄養を摂りましょう。

<具体的な食べ物例>

・卵がゆ・卵入り煮込みうどん

エネルギーとビタミンB2を効率よく補給できます。温かいおかゆやうどんは胃腸にも優しくおすすめです。

・湯豆腐

消化によく、ビタミンB1と水分を摂ることができます。豆腐は大豆からできているため、炭水化物を摂りにくいときのエネルギー補給にも良いでしょう。

鼻水・鼻づまりが辛い風邪におすすめの食べ物

粘膜の健康維持を助けるビタミンA・B2・Cを意識的に摂取しましょう。また、温かいものを食べると鼻づまりの軽減も期待できます。

<具体的な食べ物例>

・野菜たっぷり具沢山スープ

数種類の野菜を入れることで、ビタミン補給に役立ちます。味噌、コンソメ、塩などを使って、風邪などの具合が悪いときでも食べられる味に工夫すると良いでしょう。

・鍋料理

野菜の他に、魚や肉、豆腐など様々な具材を手軽に摂ることができます。具材や味付けは体調と相談して、無理せず食べられるものを選びましょう。

簡単献立

簡単・時短！！ケチャップチキン



材料(2人分)

鶏もも肉	250g
【調味料】ケチャップ	大さじ4
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
すりおろしニンニク	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
塩こしょう	ふたつまみ
パセリ(乾燥)	お好み適量

作り方

- 1.鶏もも肉は一口大に切ります。
- 2.ジップ付き保存袋に1、調味料の材料を入れて揉みこみ、中火で熱したフライパンに入れて焼きます。
- 3.鶏もも肉の中まで火が通ったら火から下ろします。
- 4.お皿に盛り付け、パセリを散らして完成です。