

きゅうしょくだより

2022.02.01

※ 病気・元気ではない時の食事のポイント ※

■ おなかの調子が良くない時

(下痢をしている。うんちがすっぱいにおいがする。)

消化の良いものが1番です。

食物繊維の少ない やわらかいものを食べましょう。

うどんやおかゆに 人参や大根を入れて 食べられそうなら卵も良いです。

肉やきのこなどの食物繊維が多い食品や油が多い食品は食べない。

■ 吐き気がある時

(嘔吐した時。ご飯を食べられない時。)

吐き気が強い時は、食事は無理をして食べない。

のどごしの良いもの・水分が多い物を食べましょう。

水分をたくさん飲みましょう。食べられそうなら水分の多いおかゆなど食べましょう。

じゃが芋がとけるぐらい煮たみそ汁などもおすすめです。

■ 熱がある時

(37.5℃以上の熱がある時。)

熱が出ると、たくさん汗がでます。

水分をこまめに (20~30分に1回) 飲みましょう。

水分は、スープや水・麦茶がおすすめです。

ビタミンが多い 野菜や果物を食べましょう。

☆ さくらっこの子どもたちに人気!! 冬の野菜 ☆

冬の野菜は、甘みが多くなり おいしくなります。

特に、土の中で大きくなる野菜は 体をあたためてくれます。



だいこん

煮物・サラダ・みそ汁・・・
味がしみて大根は
食べやすいです。



ぶろっこりー

シンプルに塩ゆでが人気♪
食べやすく1口サイズに切り
塩を入れたお湯で茹でるだけ



にんじん

よく炒めたり、よく煮ると
にんじんが甘くなります。
いつもより長く煮てみてね。



こまつな

みそ汁やスープが食べやすい。
塩を入れたお湯で茹でて
2~3cmに切る。



れんこん

サラダ・きんぴら・甘酢づけ
うすくスライスして
さっと火を通すのがポイント。
シャキシャキ食感を楽しめます。



かぶ

甘酢づけ
うすくスライスして、
10秒茹でて甘酢につける。



2がつ めにゅー



げつ	か 1	すい 2	もく 3	きん 4	ど 5
	ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ● しょうゆふれんちさらだ にまめ みそしる(はくさい・ながねぎ)	しよくぼん かぼちゃのぐらたん しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ みかん	ごはん いわしのかばやき もやしのさんばいず みそしる(えのきだけ・こまつな) はっさく	にじいろめにゅー ちゅうごく	ごはん ぶりのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ)
	ぎゅうにゅう おれんじかんてん	ぎゅうにゅう はりはりゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう かすてら		ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
7	8	9	10	11	12
ざっごくごはん ぼーくかれー ● れんごんのさらだ でごはん	ごはん とりにくのごましおやき きりほしだいごんののもの みそけんちんじる ぼんかん	ごはん しゅうまい ● きゅうりのすのもの はるさめすーぶ はっさく	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう みそしる(だいごん・あぶらあげ) いよかん	おやすみ	ごはん にくじゃが ● ぶろっこりーのごまあえ みそしる(なまあげ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん	ぎゅうにゅう ぼばいむしぼん	ぎゅうにゅう すいとん ●	ぎゅうにゅう やさいびらふ		ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
14	15	16	17	18	19
ごはん しゃけのしおやき すびなちさらだ みそしる(かぶ・きゃべつ) ぼんかん	ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ● しょうゆふれんちさらだ にまめ みそしる(はくさい・ながねぎ)	しよくぼん かぼちゃのぐらたん しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ みかん	ごはん ればーのいそべたつたあげ ● もやしのさんばいず みそしる(えのきだけ・こまつな) はっさく	にじいろめにゅー ふいりびん	ごはん ぶりのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ)
ぎゅうにゅう こうやどうふのみーとそーすばすた	ぎゅうにゅう おれんじかんてん	ぎゅうにゅう はりはりゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう かすてら		ぎゅうにゅう わかめおにぎり ぶるーん
21	22	23	24	25	26
ざっごくまい ちきんかれー れんごんのさらだ でごはん	ごはん とりにくのごましおやき きりほしだいごんののもの みそけんちんじる ぼんかん	おやすみ	ごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう みそしる(だいごん・あぶらあげ) いよかん	にじいろめにゅー かんごく・ちようせん	ごはん にくじゃが ● ぶろっこりーのごまあえ みそしる(なまあげ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん	ぎゅうにゅう ぼばいむしぼん		ぎゅうにゅう やさいびらふ		ぎゅうにゅう しゃけおにぎり ぶるーん
28	じよきよしよく ● = ぶたにくをつかいます。 とりにくにかかります。				
ごはん しゃけのしおやき すびなちさらだ みそしる(かぶ・きゃべつ) ぼんかん					
ぎゅうにゅう こうやどうふのみーとそーすばすた					