



# りにゅうしょくだより

令和5年12月号  
くもぎ保育園

日に日に寒さがまし、布団から出るのが大変な季節になりました。  
ひよこ組のお友だちは寒さに負けず、元気いっぱい遊んだり、しっかり給食を食べたりしています。  
離乳食後期のお友だちも移行期食に進み、テーブルを並べみんなで賑やかに給食、おやつを食べています。

## 下痢したとき

食欲があれば消化のいいメニューを用意しましょう。りんごや人参に含まれるペクチンには整調作用があるのでおすすめです。

柑橘類や糖分が多い果物、牛乳などの乳製品は症状を悪化させるので食べさせるのはやめましょう。

消化に時間のかかる脂肪分が多いもの、食物繊維が多い食材は避け、おかゆや野菜スープなど胃腸に負担をかけないものを作ってあげましょう。

## 便秘のとき

ほぼ一定の間隔で苦しくなく排便出来ていれば便秘とはいえないので、お腹が張っていないか、食欲はあるか、5日以上排便がないかなど全身状態をよく見ましょう。

7ヶ月以降なら食物繊維を多く含む食材やプレーンヨーグルト、プルーンなどを積極的に取り入れると良いでしょう。

## 離乳食期の体調が悪いときの食事について

### 発熱したとき

発熱すると脱水症状を起こしやすいため、症状が発熱だけなら、ミルク、麦茶、果汁などでもOK。

また、発熱時はビタミン類の消耗が多くなります。ビタミン類を多く含む食材を選びましょう。下痢、嘔吐がなければ、果物や果汁は水分が多く、抵抗力を高めるビタミンCを多く含むのでおすすめです。

### 嘔吐したとき

吐いた直後は1~2時間は胃腸を休めて。吐き気が治まったら、水分から少しずつ飲ませます。一気にのんでしまうと、その刺激でまた吐きやすくなるので注意を。

吐かなくなり、水分が摂れるようになったら、少しずつ脂肪分が少なく、消化の良いものを食べさせましょう。



## 食事の様子

