

給食だよ

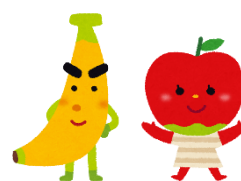
令和7年1月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

今年も安心安全なおいしい給食をお届けできるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

さて、年末年始はついつい夜更かしや遅起きしてしまった人も多いと思います。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、温かいものを食べて、頭と体を目覚めさせてから登園しましょう。



体調を崩した時には・・・



気温が低く、空気が乾燥している冬はインフルエンザや胃腸炎などが流行る季節です。具合が悪い時は胃腸も弱っているので、少しでも早く回復するように症状に合わせた食事を摂りましょう。

下痢、嘔吐の時の食事のポイント

- ・ 脱水症状を起こしやすいので、人肌程度の水分を少量（50ml程度）ずつ、こまめに、十分飲む。（吐き気が治まっている時）
- ・ 腸を刺激しない、消化の良いものを少量ずつ。
- ・ 嘔吐や吐き気がある時は食べない。

<おすすめ食品>

- ・ 白湯、麦茶、イオン飲料
- ・ おかゆ、うどん、野菜スープ
- ・ りんご、バナナ
- ・ 白身魚、鶏ささみ、豆腐、卵



<避けたい食品>

- ・ 繊維の多いもの→ごぼう、海藻、豆、きのこなど
- ・ 脂っこいもの→脂身の多い肉、揚げ物、カレー、スナック菓子など
- ・ りんご、バナナ以外の果物（特にみかんなどの柑橘類）
- ・ 冷たいもの（特に牛乳）

