

ひよこ病児保育室より



新型コロナウイルスが5類感染症となって初めてのお正月、皆様はどのようにお過ごしになりましたか？徐々に日常が戻って活動範囲が広がり、たくさんの方やお友達との関わりが増えて、ひよこ病児保育室では様々な感染症のお子さまのお預かりがありました。最近では、胃腸炎の流行が見られています。いつもと異なる体調の日のお食事作りや、病児保育室に持参するお弁当作りをする時には、どのようにしたらよいか悩むこともあるのではないのでしょうか。今回のお便りは調子が悪い時のお食事についてお伝えし、参考にさせていただければと思います。

症状別おすすめのお食事について



熱… 口当たりが良く、水分の多い消化の良いもの

例) プリン・ヨーグルト・果物(リンゴ・バナナ等)・お粥・うどん・味噌汁
野菜スープ・豆腐・卵・緑黄色野菜(かぼちゃ・人参等)・白身魚(鱈等)

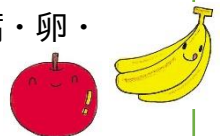


咳… 口当たりや喉越しのよい食品、喉を刺激すると咳が出やすくなるため薄味に

例) プリン・ヨーグルト・ゼリー・ポタージュスープ・お粥・うどん・豆腐茶
碗蒸し・果物(リンゴ・梨等 ※酸味のあるものは控えた方がよい)

下痢…温かく薄味で胃腸に優しい、水分の多い消化の良いものを少しずつ進める
腸に刺激を与えないように冷たいもの、脂質や塩分、食物繊維の多いもの、
乳製品、柑橘系は控える

例) 重湯・くず湯・お粥・うどん・味噌汁・柔らかく煮た野菜・豆腐・卵・
脂肪の少ない肉や魚・果物(リンゴ・バナナ等)



嘔吐…食事は吐き気が治まってから再開し、少量ずつ様子を見ながら水分を進め消
化が良く薄味のものから徐々に摂って普通の食事に戻していく

例) 重湯・くず湯・お粥・うどん・味噌汁・豆腐・卵・白身魚(鱈等)・リンゴ

病児保育室のお弁当について



看病やお仕事の忙しい中でお弁当作りをありがとうございます。病児保育室のお弁当は離乳食のレトルトやボックス、レトルトのお粥、コンビニのご飯でも大丈夫です。いつもと異なる環境で過ごす日のお食事は食べ慣れているものを選んでいただくとお子さまも安心してお食事が進むと思います。どうぞよろしくお願い致します。