

ぽかぽか

9月号

体調の悪い時の食事について

暑い日が続くと、食欲や体力が低下し体調を崩しやすくなります。今回は、そんな時に食べやすい食事をご紹介します。

熱があるとき

- まずは十分な水分補給のために
⇒水・麦茶・イオン飲料 など
- エネルギーを補い、たんぱく質も摂取するために
⇒卵入りおじや など
- 発熱で消費したビタミンを補給するために
⇒くだもの など
- のどごしのよいもの
⇒アイスクリーム・プリン・ゼリー・冷たいポタージュ・マッシュポテト・冷奴・卵豆腐 など



口や喉の痛みがあるとき

- のどごしがよく、口や喉にしみないもの
⇒アイスクリーム・プリン・ゼリー・冷たいポタージュ・マッシュポテト・冷奴・卵豆腐 など

熱いもの、辛いもの、硬いもの、パサパサと乾燥したものなどは控えた方がよいでしょう。



食べやすいメニューを
紹介します。

豆腐入りおじや

(1人分)

ごはん	茶碗1/3杯
絹ごし豆腐	1/8丁
しらす	小さじ1
だし汁	1/2カップ

- ①豆腐は1cm角に切る。
- ②鍋にだし汁と①、しらすを入れて煮る。
- ③②にご飯を加え、しばらく煮込む。

ワンタンスープ

(1人分)

ワンタン皮	4枚
鶏ひき肉	20g
絹ごし豆腐	1/8丁
青梗菜	1/2株
長ねぎ	小さじ2
しょうゆ	少々
鶏ガラスープ	1カップ

- ①ボールに鶏ひき肉を入れて混ぜ、ワンタンの皮に包む。
- ②豆腐、青梗菜は食べやすい大きさに切る。
- ③熱湯で①をゆで、浮いてきたら取り出し、さっと水にさらしたあと水気をきっておく。
- ④鍋に鶏ガラスープと②を入れて火にかけ、しょうゆで味を整える。
- ⑤④に③と長ねぎを入れ、さっと煮たら器に盛る。

*ワンタンなどのつるんとした食べ物は、喉に入りやすく誤嚥のリスクがあるため、こどもの口の大きさに合わせて小さくするなど十分に注意してください。

(*大沼保育園栄養士 資料 参照)

次号は・・・『こどもの目・視力のはなし』です。お楽しみに。

