

スマイル通信

第4号 平成29年10月発行

日中のぼかぼかしたお日様がより温かく感じられるほど、朝晩の冷え込みが強くなってきました。手洗い、うがいやマスクの着用をして、感染症や風邪の予防に心がけましょう。

子育てをしながら仕事を頑張っておられる保護者の皆様のお役に立てられるよう、スタッフ一同力を合わせて保育看護させていただきますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

病気の時の食事で困っていることはありませんか？

食欲がない、熱がある、嘔吐や下痢をしている、口内炎ができて痛がっているなど様々なケースがありますね。そんな時は、水分補給に心掛け、お子様の好きなものや、消化の良いものが少しでも食べられると良いと思います。

しかし、病気の時の子どもの食事は身体を回復させるための栄養源となり、とても大切です。炭水化物（ご飯、パン、うどん）中心の食事の中でも上手にタンパク質や野菜なども取り入れられると良いですね。

そこで「病気の時にも身体にやさしい食事」として、スマイルで実際に提供しているメニューをご紹介します。

*アレルギーなどのお子さんの体質や個人差もありますから、心配な食材についてはあらかじめかかりつけ医に相談していただき、いざというときの参考にしてもらえればと思います。

具合が悪い時の食事



◎基本◎

- ・消化の良いもの
- ・口あたりやのどごしが良いもの
- ・水分もとれるもの



×避けたいもの×

- ・脂っこいもの
- ・肉類（脂身の多いもの）
- ・味の濃いもの
- ・スナック菓子類
- ・ファーストフード類



熱がある時の食事のメニューづくりのポイント



- ☆水分が多めのメニューが良い。
- ☆野菜やスープや果汁で水分とともに、ビタミンやミネラルを補給しましょう。
- ☆食欲が出てきたら、消化の良いもので様子を見て、少しずつタンパク質を加えて体力の回復をはかりましょう。

スマイルメニュー：・ご飯 or 軟飯・ポトフ・麩と青菜と豆腐の含め煮

！！食べさせすぎないように！！

食事がとれるようになると、保護者も嬉しくなって、あれこれと食べさせたいくなるもの。でもたくさん食べさせると、胃がビックリしてしまい、再び熱が上がった時に吐くことも。目安は腹八分目に。また、熱があるうちは少し冷ましたものの方が食が進みます。

口内炎・咽頭炎の時の食事のメニュー づくりのポイント



- ☆やわらかく、のどごしの良いもの、刺激のないものが適しています。
- ☆アイスクリーム、プリン、ゼリー、冷たいポタージュスープ、マッシュポテトなどが食べやすいでしょう。

スマイルメニュー：・おかゆ or 軟飯・具たくさんシチュー・麩入りにゅうめん

！！刺激のあるものは避けて！！

お腹が空いているのに食べると口の中がしみるため、泣いたり吐き出したりして機嫌が悪くなります。酸味のあるもの、熱いもの、辛いもの、硬いもの、パサパサと乾燥したものは避けましょう。回復には1週間ほどかかります。一番痛みが強い始めの3日間は、とにかく水分補給を。

嘔吐の時の食事のメニューづくりの ポイント



- ☆脱水症状を起こしやすいので、吐き気があるときは、絶食、絶飲にします。水分をほしがる時は、小さな氷を含ませてあげましょう。
- ☆吐き気がおさまったら、白湯、番茶、麦茶、りんごジュース、野菜スープ、イオン飲料などを少しずつ常温で与えます。

スマイルメニュー：・軟飯・豆腐入り鶏じゃが・野菜入りあんかけうどん

！！腸を刺激しない食べものを！！

下痢を伴う場合は、腸を刺激しない食べものを消化しやすく調理し、少しずつ与えていきます。回復したら、早めに普通の食事に戻しましょう。嘔吐の時は、口の中が不快になります。水分をうまく与えて、口内をゆすいであげましょう。

下痢の時の食事のメニューづくりの ポイント



- ☆消化を良くするように、やわらかく煮込みます。
- ☆ごはんやパン、うどんなどの主食を柔らかく調理した物を中心に。
- ☆整腸作用のあるにんじん、りんご、じゃが芋などを利用しましょう。

スマイルメニュー：・おかゆ・じゃが芋のマッシュ焼き・麩とほうれん草のうどん汁

！！消化に悪いものは避けて！！

消化の良くないものは胃に負担をかけます。特に肉、脂肪分の多いもの、食物繊維が多いものなどは、完全に回復するまで避けましょう。また冷たいものも、腸を刺激するのでしばらくはがまんです。

スマイルの食事について

- ◇熱があっても咳が出ていても、ごはんの時間は楽しみなものです。スマイルでは、病状や年齢に合わせて食べやすく工夫して調理しています。咳き込みがひどかったり、のどが痛かったりするお子さんには、飲み込みやすいように細かく刻んだりとろみをつけたりします。食欲がない時には、時間をおいて食べたり、2回に分けて食べたりできるようにしています。スマイル利用の病気のお子さんは、軟飯やおかゆよりも、うどんやにゅうめんが人気です。
- ◇入室時に食事の内容（離乳食、おかゆ、軟飯など）やアレルギーなど除去食が必要な場合はご相談ください。また、ご家庭よりお弁当、おやつ、飲み物、パン、ゼリー、プリン、レトルト食品などお子さんの好きな食べ物を持ってこられる利用者さんもおられますのでお気軽にご相談ください。

朝日町病児保育室 スマイル



住所：朝日町泊765

TEL：83-2155

FAX：83-2165