

# 12月の たべものだより



成田市立保育園

## 食生活Q&A 子どもの

Q. 自分から食べようとしないう3歳の子どもの、食べさせてもよいですか。

A. 甘えたい気持ちを満たすためにも、食べさせてあげてよいです。

自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたくなり自分から食べないことも。甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立に近づくはず。

## かぜに負けない体づくり！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。かぜに負けない体づくりは、  
①栄養バランスの良い食事 ②適度な運動 ③十分な睡眠をとることが大切です。



①1日3食、栄養バランスの良い食事

②適度な運動

③十分な睡眠

## かぜをひいてしまったら。。。

☆熱があって体力を消耗しているとき

○水分補給に湯ざまし・薄めのお茶・麦茶がおすすめ。少量を数回に分けて補給。

○ご飯が食べられそうなら、口当たりがよく、エネルギー、たんぱく質の高い食品を。

ただし、消化器官が弱っているの、油脂や食物繊維の多いもの、お菓子などは避けて！

また、口角炎、口内炎の予防にビタミン類をとることもおすすめ。



☆下痢や嘔吐をとまなうとき

○下痢による脱水予防には、湯ざましや薄めのお茶・麦茶・りんごのすりおろしやしぼり汁などの補給を。

○吐き気を伴うときは、吐き気がおさまってから少量ずつ水分補給を。

○強い下痢のあとは、体力回復のために栄養補給が必要。腸を刺激しない食べ物を少しずつから。

### 症状別、食品○×一覧表

	○：良い食品    ×：避けたい食品    無印：症状による							
	下痢	便秘	かぜ	のど痛	発熱	嘔吐	口内炎	歯痛
牛乳	×	○						
ヨーグルト	×	○			○	×	○	
プリン					○		○	
卵・豆腐			○	○	○	○	○	○
りんご	○	○			○	○		
みかん	×	○		×		×	×	
じゃが芋	○	○						
さつまい	×	○						
ごぼう・れんこん等	×	○		×		×	×	×
人参・大根	○	○						
納豆・煮豆	×	○				×		
海藻類（のり・わかめ等）		○						
油脂類	×		×			×		
（揚げ物・ドレッシング）								
ラーメン	×					×		
スナック菓子など	×	×		×		×	×	×
炭酸飲料	×			×		×	×	×

### 12月の献立紹介 ★鶏肉のネギ南蛮★

（参考資料：こどもの栄養 一部改編）

材料（4人分）

作り方

- 鶏もも肉（30g） 8個
- 食塩 ひとつまみ
- 片栗粉 大さじ1弱
- ねぎ 25g
- しょうが ひとかけ
- しょうゆ 小さじ1/3
- みりん 小さじ1/3
- ごま油 小さじ1

- ① 鶏もも肉に食塩と片栗粉をよくまぶす。
- ② ①をフライパンに重ならないように並べ、皮面から焼きひっくり返して裏面も焼きお皿に盛りつける。
- ③ ねぎ、しょうがはみじん切りにする。フライパンの鶏肉からでた油をふき取り、ごま油とねぎ・しょうがを入れ炒め、Aを入れ調味する。
- ④ ②に③をかける。