

# 食育・健康だより

この「食育・健康だより」は、和光市内保育園の栄養士が毎日の給食の献立作成だけでなく、各家庭の皆様にも、食育や健康に関するアドバイスをしていけたらと思い、発行しています。今回は、秋から冬にかけて気をつけていただきたい体調のことや衛生面を含めて編集しました。

日頃の食事・食習慣を見直すきっかけづくりとしてこの「食育・健康だより」をご覧ください。

## 1. お弁当づくりのコツ

お弁当は、子どもたちも楽しい気持ちになります。おいしかったと言ってもらえるお弁当を目指して、是非つくってみてください。



### 分量はどのくらい？

ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜）は半々を目安に入れるのが、栄養のバランスのとれたお弁当になります。食の細かい子には、量を少なめにして、果物を入れても良いでしょう。食べきったという達成感を味わうことが大切で、自信にもつながります。

弁当箱の容量がエネルギー値と同じくらいになります。500kcalのお弁当を作りたいときは、容量が500mlのものを目安に選ぶと良いでしょう。

おかずは、主菜（たんぱく質のおかず）と副菜（野菜のおかず）が1：2が最も良いバランスですが、栄養の不足分はおやつや夕食で補って、栄養バランスにあまり過敏にならなくても良いでしょう。

### 食べやすくする工夫

子どもの口の大きさに合わせて具材は小さめに切り、繊維の多いものやかたいものには切り込みを入れましょう。つまんで食べられるような大きさが良いでしょう。

### 冷めても「おいしく」のコツ

「下味をつける」「たれをからめて仕上げる」でしっかりと味がつくようにすると、冷めてもおいしく食べられます。



### おかずを上手に詰めるには？

バラや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当の高さに合わせて切って、容器として使う方法もあります。

ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、蓋につくことはありません。

汁もれは、衛生的にも心配です。おひたしや温野菜にかつお節を混ぜたり、小分けカップの下に敷くと効果があります。また、野菜類はすりごまで和えるとごまが水分を吸い、味がよくからむのでおすすめです。



### いたみにくいお弁当の工夫

お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、蓋をしましょう。ハムやかまぼこなど、加工食品であっても火を通しましょう。

## 2. インフルエンザやノロウイルスを予防しよう！

新型インフルエンザ・季節性のインフルエンザやノロウイルスの初めの予防対策は、手洗い・うがいを普段から行うことです。



手洗いは、衛生の基本です。

手の汚れを洗い流す（洗浄） 細菌を殺して他に付けないようにする（殺菌）の2つができて、正しい手洗いです。

ハンドソープ（石けん）をつけて洗う時間は30秒以上です。汚れをきちんと落とすためには、少なくとも30秒は必要です。



### <食中毒予防の三原則>

- 1 細菌をつけない・・・清潔  
調理をする前には、手をハンドソープ（石けん）でよく洗いましょう。  
食器や調理器具もよく洗ってから使用しましょう。
- 2 細菌を増やさない・・・迅速 冷却  
肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入しましょう。  
冷蔵が必要な食品は、使うまで冷蔵庫に保管し、調理後は早めに食べましょう。
- 3 細菌をやっつける・・・加熱 殺菌  
食品は、中心部までよく加熱しましょう。  
特に、肉・卵を使った食品はしっかり加熱しましょう。



### <ノロウイルスとは？>

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に、乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。

嘔吐物等は、処理をする人自身が感染しないように、気をつけて処理しましょう。

#### 注意

嘔吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

床から1mの高さから吐くと、カーペットでは吐いた場所から最大1.8m、フローリングでは最大2.3m飛び散るため、広い範囲を消毒しましょう。

なお、ノロウイルスの消毒には、アルコールではなく、塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）を使用してください。

### 3. 具合が悪くなったときの食事はどうすればよいの？

#### <嘔吐・下痢>

子供の嘔吐・下痢症状の80～90%はウィルス感染によるものです。残りの10～15%が細菌感染、そのほかはアレルギーや消化機能が十分整っていないこと、寝冷えなどによります。

#### (1) 嘔吐

嘔吐を繰り返すときには、次のことに気をつけましょう。

嘔吐のあと、2～3時間は飲んだり食べたりさせない。

2時間以上嘔吐がなければ、水分を少し飲ませてみましょう。

#### 【飲んでよいもの】

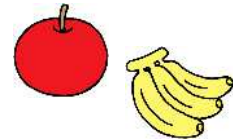
水・麦茶・お茶・乳幼児用イオン飲料

#### 【飲ませ方】

- ・一回量を少なめに！（乳幼児 30～40mlくらい）
- ・30分～1時間くらい間隔をあげ、吐かないようなら2～3回繰り返してみる。



数回水分をとっても吐かないことが確認されたら、  
欲しがれば少し食べさせてみる。



#### 【食べてよいもの】

炭水化物（ご飯・おかゆ・うどん） 野菜の煮物 りんご・バナナ  
下痢の時にはOK。

#### 【食べさせないほうが良いもの】

油、脂肪分を多く含んだもの（シチュー、ラーメン、バター、チーズなど）  
乳製品（ヨーグルト、乳酸菌飲料、牛乳、ミルクなど）

これで吐かなければ、食べる量や種類を徐々に増やしましょう。

脱水症状を防ぐ為、水分の補給を！

消化の良い食事を・・・。

食べさせるのに向かないもの。

（繊維の多いもの、塩分の強いもの、油の多いもの）



#### (2) 下痢

下痢のときの食事は、次のことに気をつけましょう

消化によい食品。やわらかく煮たもの。

繊維の多い野菜や、果物、油脂類や脂肪の多い肉類・貝類・極度に冷たいもの、香辛料を使用したものは避ける。

1回の食事量を減らし、数回に分ける。

適量の水分補給。水でうすめたりんごジュースや白湯、麦茶でも可。室温か人肌程度に温めたもの。

#### 【適している食材】

野菜・・・大根・人参・ほうれん草

果物・・・りんごのすりおろし

納豆・とうふなど



## 【お腹をこわしたときのメニュー例】

おろし野菜のおかゆ 大根と人参をおろしておかゆを煮たときに入れる。  
おしょうゆ・塩などでうすく味をつけます。  
卵でとじます。固ゆでより半熟の卵の方が消化にいいです。

パンプティング（生のパンよりも焼いた方が消化がよいです。）



トーストしたパンをちぎる。  
卵1個・牛乳1/2カップ・砂糖大さじ1をボウルに入れ、よくまぜる。 を入れてつけておく。  
フライパンに を入れ蒸し焼き風にして焼きます。

子どもは下痢をすると脱水症状に陥りやすいのでまず水分とミネラル補給を第一に心がけます。食事はでんぷん質のものに野菜を少しずつまぜてよく火を通し、少しずつ回数を多く与えます。

## （3）発熱

熱があるときは、次のことに気をつけましょう。

水分補給を十分に！

熱があると汗をかくことで体から水分を失いやすく、食欲も落ちるため、脱水症状を起こしやすくなります。湯冷まし、麦茶、番茶、薄めた果汁などで水分補給を心がけましょう。

乳幼児用イオン飲料は？

発熱時に受診すると医師からイオン飲料やスポーツドリンクをすすめられることがあります。高熱のときに飲用すると一時的に体力を回復させます。しかし、糖分が含まれているので、むし歯や食欲不振の原因になります。常用は避け、上手に使いましょう。



ビタミン・ミネラル・たんぱく質も補給しよう

発熱時は、体温上昇によってビタミンやミネラル類を失いやすくなります。また、体温が1℃上昇することでエネルギー消費量は12%も上昇するため、ある程度のエネルギー補給は必要になります。食欲が出てきたら、白身魚や豆腐・卵などのたんぱく質もとるようにしましょう。

## 【適している食品・メニュー】

ポタージュスープ 茶碗蒸し 煮込みうどん  
雑炊 ヨーグルト

野菜・果物類（かぼちゃ・にんじん・じゃがいも・青菜・りんご）



## 【避けたい食品・メニュー】

油脂の多いメニュー（ラーメン・焼肉など）・・・熱や痛みがひどくなります。  
消化の悪い食品（海草・きのこ・こんにゃく）  
お菓子など

過去にアレルギーのあったもの・・・アレルギーの症状が出やすいので注意！



和光市ホームページで、各園のおすすめメニューを掲載しております。是非、ご覧いただき、参考にしてください。また、ご意見等ございましたら、各園栄養士又は子ども福祉課保育担当までお知らせください。

[http://www.city.wako.lg.jp/home/busho/\\_5993/\\_6005/hoikusyokuiku.html](http://www.city.wako.lg.jp/home/busho/_5993/_6005/hoikusyokuiku.html)