



# 食育だより

## 8月

ねらい：しっかり噛み、素材本来の味を味わう。  
：野菜を育み、収穫し食べることを楽しむ。



たくさん収穫しています。  
揚げナス、ナス味噌にして  
食べています。まだまだ  
収穫しそうです!!



10コ程収穫しました。  
まだ青いですが、たく  
さん実っています。一気  
に赤くなりそうです。

子どもは、母親のお腹の中にいる時に  
もらった免疫が切れる、生後6ヶ月頃か  
ら次から次と病気になることは珍しく  
ありません。体調が良くなっても、「痛い、  
苦しい」などの言葉を伝えられない子ども  
が、重症化する前にそのサインをしっかり  
キャッチしてあげたいですね。

### 下痢

乳幼児期は風邪による下痢が多く、  
咳・鼻水・発熱がある場合には下痢に  
なりやすいため、消化の良い食べ物  
を与えましょう。



#### (参考) 下痢の原因

- ・ 風邪による下痢
- ・ 細菌性の下痢 0-157、サルモネラ菌など
- ・ ウィルス性下痢 ノロウィルス、アデノウィルスなど
- ・ 食物アレルギーによる下痢

下痢の後は体力が低下している  
ので、しっかりとした休養と栄養補給  
が必要です。様子を見ながら、腸を  
刺激しない食品からお腹をならし  
ていきましょう。

- （おかゆ、煮込みうどん、煮奴  
りんごのすりおろし、マッシュポテ  
トなど）
- ※食物繊維の多いものや  
サかん類は避けましょう。

### 便秘

近年、便秘をする乳幼児が増加しています。  
ただの便秘…ときちんと対処しないと、ひどくなる  
場合があります。



乳幼児の便秘は成長していくにあたり、生活習慣病  
になるリスクが高くなります。なるべく薬は避けて、  
排便のリズムをつけてあげましょう。

#### (参考) 便秘の原因

- ・ 排便を我慢する癖
- ・ 偏った食事、水分不足
- ・ 不規則な生活
- ・ ストレス など



### 38℃以上の高熱時

高熱時はエネルギーをたくさん使うので、口当たりが良く、  
エネルギーやたんぱく質がたっぷりな食品を与えましょう。  
イオン飲料やスポーツドリンクを飲ませ、脱水症状に  
気を付けましょう。お菓子や脂っこいものは避けましょう。

(注) スポーツドリンクは砂糖が含まれ  
ているものもあり、虫歯や食欲不振  
につながりますので、常用は避け  
ましょう。