

# 体調が悪い時の食事

子どもの体調が悪い時、食欲がない場合は無理して食べさせる必要はありませんが、体内の水分が奪われやすいのでこまめに水分補給をしましょう。

症状や回復の様子に合わせて、食事の内容を工夫しましょう。

## 発熱の時

脱水予防のため十分な水分補給を。食欲が戻ったら少量ずつ与え、徐々にいつもの食事に近づける。



## のどが痛い時

酸味や塩気の強いもの、熱すぎるもの、冷たすぎるものは避ける。

柔らかくて滑らかな、のどごしのいいものを与える。



## 下痢をした時

野菜スープやおかゆなど、水分を補えるメニューを取り入れる。糖分の多いもの、脂肪分や食物繊維の多いものなど、消化の悪いものは避ける。



## 便秘の時

排便を促す食物繊維の多いもの(野菜、海藻、芋類、果物など)、腸内環境を整える発酵食品(ヨーグルト、納豆など)を与える。水分をしっかりとる。



## 嘔吐した時

吐き気が治まったら、少量ずつ水分を与える。水分がとれるようになったら、消化のいいものを少量ずつ与える。

脂肪分や糖分の多いもの、酸味のあるもの、乳製品は避ける。



## レンジでお豆腐茶碗蒸し

### 材料(小6個分)

絹ごし豆腐	1丁(300g)
卵	3個
豆乳	1カップ
しょうゆ	大さじ1
小松菜	1株
ツナ	1缶

子どもは1個、大人は2個食べてOK♪

### 作り方

- ①豆腐は1/4丁は角切りにする。
- ②残りの豆腐はボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③卵を溶きほぐし、豆乳、しょうゆと一緒に②へ入れて混ぜる。
- ④小松菜は洗ってざく切りにし、ツナは水気を切っておく。
- ⑤耐熱容器に①、④を入れ、③を注ぎ入れる(こども用は大人用の半分程度)。
- ⑥ふんわりラップをかけて、電子レンジで加熱する(200w8分)。 ※加熱が足りない時は、様子を見ながら30秒ずつ加熱する。



### 栄養価(1個分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.1g
塩分	0.6g