



給食だより

令和7年(2025年)12月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

寒さが一段と増し、冬本番を感じる季節となりました。季節の変わり目は疲れが出やすく、体調を崩しやすい時季でもあります。また、インフルエンザの流行期をすでに迎えている今冬は、空気の乾燥による感染症の流行に一層注意が必要となります。

今月号は、「体調が悪いときの食事」について、どのようなことに気を付けたら良いか症状別にポイントをまとめました。ご家庭での参考になれば幸いです。

腹痛・下痢



① 下痢で水分が失われるため、水分補給を十分行う。

経口補水液等を少量ずつこまめに与える。(水分は人肌程度の温度にする。)

② 食事の量を少なめにし、消化の良い食事にする。

※下痢の時に控えるべき食べ物

・脂っこい料理、お菓子類

・香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む食品

例) ジュース、乳製品(アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト等)、肉、脂肪分の多い魚、芋、ごぼう、海藻、豆類、乾物等



嘔吐・吐き気



① 嘔吐・吐き気がある⇒落ち着いたたら、少量ずつ水分補給を。

嘔吐を繰り返した直後は何も与えずに様子を見る。

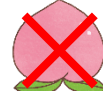
嘔吐後 30 分～60 分程度、吐き気がなければ、様子を見ながら、経口補水液などの水分を少量ずつ与える。

② 完全に吐き気がおさまったら⇒お腹にやさしいおかゆを。

水分がとれるようになったら、刺激の少ないおかゆや煮込みうどんなどを少量ずつ与える。

③ 食欲が出てきたら ⇒ 消化の良いもので食事を再開する。

柑橘類、桃、牛乳、ヨーグルトは、吐き気を誘うことがあるので避ける。



発熱



① しっかり水分補給をする。

経口補水液、湯ざまし、お茶等を与える。

② 熱があるが、食欲はあるとき⇒消化の良いものを中心に、体力の回復を図るためのたんぱく質と抵抗力をつけるためのビタミン類を食事に取り入れる。

- ・たんぱく質…卵、白身魚、豆腐、乳製品等
- ・ビタミン A…レバー、人参、小松菜等
- ・ビタミン B1…豚肉、かれい、大豆等
- ・ビタミン C…ブロッコリー、キウイフルーツ等

咳・発疹・

のどの痛み



① 水分補給をする。

少量の湯ざまし、お茶等をこまめに与える。

② 食事は消化の良い、刺激の少ないものにする。

③ のど越しが良いものを与え、刺激の強いものは避ける。

口の中に水泡や潰瘍ができている時は、痛みで食欲が落ちるため、おかゆ等の水分の多いものや、のど越しの良いもの(ヨーグルト、ゼリー等)を与える。酸っぱいもの、辛いものなど刺激の強いものは避け、薄味のものを与える。

※子どもの具合が悪くなったら、医師による診断と適切な治療が大切です。

消化の良い食事とは？

例) おかゆ、煮込みうどん、野菜スープ、豆腐、たまごなど



普段の食事も大切に！

体調を維持するためにも食事は大切にしたいものです。

日頃からビタミン・ミネラルが不足しないようにバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。寒い季節には具たくさんスープやみそ汁がおすすめです。ぽかぽかと体の中から温まり、栄養満点の一品になります。また、睡眠をしっかりとる、生活リズムを整える、室内を乾燥させない等に留意して、元気に過ごせる身体づくりをしていきましょう！

