

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

発熱時の食事について

発熱時は、消化の良いものを中心に、水分と栄養をバランスよく補給することが大切です。
おかゆ、うどん、スープ、卵、豆腐などがおすすめです。特に、水分を多く含むスープや、ビタミン豊富な果物や野菜を取り入れると良いでしょう。

発熱時に避けたい食事:

脂っこいもの: 消化に時間がかかり、胃腸に負担をかけます。

刺激物: 香辛料など、刺激の強いものは避けましょう。

冷たいもの: 冷えすぎた食べ物や飲み物は、体力を消耗させることがあります。

おすすめの食事:

1. おかゆ、うどん: 消化が良く、水分とエネルギーを補給できます。
2. スープ: 鶏ガラや野菜スープなど、温かく、水分と栄養を同時に摂れます。
3. 卵: タンパク質と栄養が豊富で、消化も比較的良いです。
4. 豆腐: 消化が良く、タンパク質も豊富です。
5. 果物: バナナ、りんご、など、ビタミンやミネラルを補給できます。
6. ゼリー: 喉越しが良く、水分とエネルギーを補給できます。
7. ヨーグルト: 乳酸菌が含まれており、腸内環境を整える効果も期待できます。

その他:

水分補給: 水、お茶、スポーツドリンクなどでこまめに水分を補給しましょう。

安静: 消化の良い食事と十分な休息で、体力を回復させましょう。

症状が改善しない場合や下痢など消化器症状が出た場合: 医療機関を受診しましょう。

こどもの健康

旬の献立

とうもろこしの塩ピラフ風



材料(1人分)

ごはん	180g
とうもろこし(粒)	40g
ベーコン(1cm角)	1枚
バター	10g
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

1. 耐熱ボウルにとうもろこし、ベーコンを合わせてラップをし、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。熱いうちに鶏がらスープの素を混ぜ合わせる
- 2 ごはんをレンジで加熱し、熱いうちにバターを混ぜ合わせる
- 3 (1)と(2)を切るように混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる
- 4 パセリをちらして盛り付ける