



“食べる力”は生きる力！  
～楽しく食べる子どもに！～

令和8（2026）年1月号  
川西市立保育所・認定こども園

いよいよ2025年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？新しい年も寒さに負けず、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごせたいですね。

## 風邪をひいた時の食事

寒さが一段と厳しくなり、風邪のほかインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症に注意をしなければいけない時期になりました。体調が悪いと思ったら、身体をあたためて休息をとることが一番ですが、身体がしんどくても、なるべく食べることが大切です。風邪をひいた時の食事について、ポイントを確認してみましょう。

### ○水分補給をこまめにしましょう

発熱や下痢、嘔吐の症状があると、身体の中の水分が特に失われやすくなります。お茶や水、温かいスープなどでこまめに水分を補給するようにしましょう。ただし、一度にたくさんの量を飲むと、胃や腸を刺激してしまうこともあります。少量ずつ、回数を増やして飲むことが大切です。

### ○無理のない範囲で食べるようにしましょう

食欲がない時には無理をせず、食べられるものを食べるようにしましょう。一度に食べることが難しいようであれば、数回に分けて食べてもよいです。食事がとれない場合は、水分補給をしっかり行うようにしましょう。



特別な症状がなくても、少し身体の調子が悪いな・・・と感じる時には、ゆっくり休み、水分補給や食事などを普段よりも気にかけていきましょう。



## ★風邪の症状別にみる、食事で気をつけたいポイント

### ○熱がある時

発熱により、身体からたくさんの水分とエネルギーが奪われます。また、ビタミンB1（疲労回復）やビタミンC（身体の抵抗力を高める）などの栄養素も消費されやすくなります。食事では消化がよく、食べやすいものを選び、これらの栄養素を補えるようにしましょう。

### 消化のよいもの

おかゆややわらかく煮たうどん、白身魚、豆腐、野菜（にんじん、かぼちゃなどの糖質の多い野菜）など

※卵とじにすると口当たりもよく、食べやすくなります。

### 栄養素を補うもの

卵、牛乳（加熱したもの）、じゃがいも、みかん、りんご など

### ○お腹の調子が悪い時（下痢の時など）

胃や腸の機能が低下しているため、消化のよいものが一番です。繊維の多いもの（さつまいも、ごぼうなど）、脂っこいもの、脂肪の多い肉類（豚バラ肉など）、お菓子などは消化に時間がかかり、胃や腸の負担になります。また、香辛料や冷たすぎるものも控えるようにしましょう。

裏面もご覧ください ⇒

## ○吐き気や嘔吐がある時

吐き気が強い間は、食事よりも水分を中心にとりましょう。基本は口にできるものでよいですが、下痢や嘔吐がひどい時には、経口補水液やスポーツ飲料なども利用しましょう。母乳やミルクを飲んでいる場合は、薄めずにそのまま飲ませてよいです。

## ○のどが痛い時、咳がひどい時

口当たりがよく、のどの通りがよいものが食べやすいです。固形物はのどを刺激する場合がありますため、あんかけなどにしてもよいですね。また、酸味の強いものも控えるようにしましょう。



症状が治まってきたら、焦らず、少しずつ普段の食事に戻していきましょう！

### ～ これからの季節、意識してみませんか？ ～

寒い冬の朝、なかなか布団から出られず、朝ごはんをきちんと食べないまま家を出る・・・という日はありませんか？夜寝ている間に体温は下がっているため、冬になるとより一層、朝起きるのが辛くなりがちです。こんな季節だからこそ、朝ごはんをきちんと食べるようにしましょう。朝ごはんを食べることで、身体にエネルギーが補給されて、体温を上げる手助けをしてくれます。

## ◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューです！

### 中華丼

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】	・米	2合	・砂糖	6g(小さじ2)
	・豚肉	120g	・淡口しょうゆ	24g(小さじ4)
	・たまねぎ	180g	・片栗粉	6g
	・にんじん	60g	・油	12g
	・白菜	180g		
	・ちんげんさい	60g		
	・干しいたけ	6g		

- 【作り方】
- ①材料の下準備をする。
    - ・米…炊いておく
    - ・豚肉…1cm幅に切る
    - ・たまねぎ…1cm幅のくし切り
    - ・にんじん…1cm幅のスライス
    - ・白菜…2cm角に切る
    - ・ちんげんさい…1cm幅に切り、湯通し、冷水にさらして絞っておく
    - ・干しいたけ…短いスライス
    - ・片栗粉…適量の水を加え、水溶き片栗粉にしておく
  - ②フライパンに油をひき、豚肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎの順に炒める。
  - ③野菜がしんなりしたら、砂糖、淡口しょうゆを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でレバース
  - ④お皿にご飯を盛り、③の具材を上にかける。

### ～ 調理師 のコメント ～



野菜の旨味を感じる一品です。少し野菜の食感を残すのがポイントです。  
時間もそれほどかかりませんので、寒い冬に熱々あんかけで温まってくださいね。