



# おいしいつうしん

令和8年1月

千川 保育園

武藏野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 胃腸にやさしい食事

新年を迎え、寒い日がまだまだ続きます。1月7日は七草粥を食べて正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる習慣があります。寒いこの季節は胃腸の調子を崩しやすい時期でもあります。体調が優れないときは、胃腸にやさしい食事で体をいたわりましょう。

### ◆消化のよい食材・調理方法を選ぶ

主食…やわらかく煮たうどんやお粥

主菜…脂身の少ない白身魚・鶏のささ身、豆腐や卵など

食物繊維の多く含まれるものは避ける…きのこ・海藻類など消化しにくい食材は避ける

調理方法…油を多く使う揚げ物、炒め物は避ける（やわらかく煮たものやスープなどがおすすめ）

### ◆濃い味付け・刺激の強いものは避ける

濃い味、酸味、辛味、香辛料の強い食事は避けましょう。薄味のやさしい味付けが〇



### ◆冷たいものを食べ過ぎない

冷たいものは胃腸に刺激を与えます。水分をとる際も、常温や人肌の飲み物が良いでしょう。



### ◆食事はゆっくりよく噛む

しっかり噛むことで唾液が分泌され消化しやすくなります。食後すぐに動くと胃腸に流れる血流量が減り、胃腸の働きが悪くなります。食後はゆっくり過ごしましょう。

## 発熱や風邪のときの食事

発熱や風邪のときも胃腸が弱っています。「胃腸にやさしい食事」を参考にしましょう。

喉の痛みがあって飲み込みにくい場合はゼリー、りんごのすりおろし、湯豆腐など、なめらかなものが食べやすいでしょう。

体を温める煮込みうどんやお粥には、卵や豆腐、しらすを加えるとたんぱく質も一緒にとれます。人参やほうれん草などの緑葉色野菜でビタミンを取り入れると良いですね。

## 嘔吐や下痢のときの食事

### ◆嘔吐のとき

吐き気が落ち着いてから少しづつ水分をとりましょう。食事は消化によいものから食べ始め、体調をみながら2~3日かけて通常の食事に戻していきます。

ヨーグルトや柑橘類は吐き気を誘うことがあるので避ける方がいいでしょう。

### ◆下痢のとき

「胃腸にやさしい食事」を参考にしましょう。脱水状態になりやすいため、水分をしっかりとり、食べられるようなら便の状態に合わせた食事を食べましょう。

水様便のとき…スープや重湯など

ドロドロ状の便のとき…りんごのすりおろし、バナナの裏ごし、パン粥などやわらかく食べやすいもの

柔らかめの便のとき…お粥や煮込みうどん、白身魚や鶏ささ身などの消化のよいもの

## 3歳 調理保育 ホットケーキ作り(12/3 実施)



ホットケーキ作りをすみれ組さんで行いました。



生地は泡立て器を使って順番に混ぜました。

お部屋でホットプレートを使って焼いて、完成。



トッピングは粉糖・いちごジャム・みかん缶。

好きなトッピングを選んで、ホットケーキの完成です。



### ホットケーキ

ホットケーキミックス(無糖)	20g
牛乳	25g
上白糖	2.5g
バター	4g
油	適宜

- ・みかん缶
- ・いちごジャム
- ・粉糖

## ●○●○● 保育園 おいしいレシピ ●○●○●

### ■いも汁

#### 【材 料】

さつま芋(いょう)	中1/3本
大根(いょう)	1/8本
人参(いょう)	1/2本
ごぼう(ささかき)	10cm
こんにゃく(ちぎり)	1/3枚
白菜(ざく切)	大2枚
しめじ	1/2P
豚肉(千切り)	200g
酒	大さじ2
炒め油	大さじ2
だし汁	カップ5
味噌	大さじ4

お庭でも作った  
芋汁レシピです。

幼児1人あたり  
149kcal

#### 【作り方】

※ 具が多いので、少し大きめを用意しましょう

- ① なべに、油、ごぼう、豚肉、酒の順で炒める
- ② 残りの野菜を入れ、さらに炒める
- ③ 全体がしんなりしてきたら、だし汁を入れる
- ④ アクが出るので、よくとる
- ⑤ 野菜が煮えたら、味噌を加える
- ⑥ できあがり！！

※こんにゃく、ごぼうはアク抜きをするのもポイントです。

具沢山のお味噌汁です！！

11月27日(木)  
試食会のご参加ありがとうございました。

のりの佃煮ごはん・ナムル・吉野汁の試食を行いました。野菜が苦手な子どもたちもよく食べる献立の試食で保護者の皆さんのアンケートの感想からも食材の大きさや柔らかさ・味付け・調理方法が参考になった等、感想を頂きました。

お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。