



おいしいつうしん

令和8年1月

境こども園

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

● お雑煮

お正月に食べる行事食といえばお雑煮がありますね。

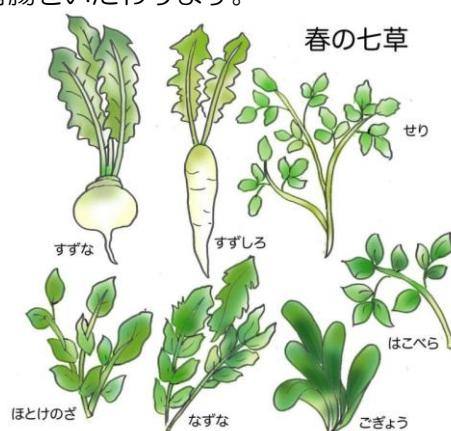
おせちの一品一品に新しい年への願いが込められているように、お雑煮も昔から神様にお供えしたお餅や野菜を使った料理をいただくことで、良い新年を送れるように願いを込める、という意味合いがあるそうです。

お雑煮は全国各地によって様々な味つけや具材のものがあり、その土地柄が出た内容になっています。皆さんのご家庭ではどんなお雑煮を食べましたか？



● 七草がゆ

1月7日の朝は無病息災を祈って、春の七草（セリ・ナズナ・ハコベラ・ホトケノザ・ゴギョウ・スズナ・スズシロ）を入れた粥を食べます。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわります。



● 鏡開き

お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げる、無病息災を祈願して食べる行事のことです。鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。

毎年、鏡開きは1月11日に行うことが一般的とされています。

こども園では子どもも食べやすいお麩をお餅に見立てて、1月9日のおやつにお麩せんざいをいただきます。

お知らせ

さくらんぼ組が1/19(月)より幼児食に切り替わります。朝の牛乳がなくなりますので朝ごはんをしっかり食べてください