



令和8年1月

きたまち 保育園

武蔵野市認可保育園・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ごちそう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◎

### ◆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ず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、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

## いんご組～やきおにぎい～

りんご組は「お米」の変化を楽しむ調理保育を行いました。午前中はお米を洗う様子や、炊飯器で炊く様子を見守りました。午後は炊き立てのご飯の「白おむすび」とホットプレートで香ばしく焼き上げた「醤油焼きおにぎり」を作りました。味の変化や見た目の変化などたくさんの変化を楽しみながら大満足の姿でした。



お米は実際に触ってみました。



お米を栄養士が子どもたちの前で洗いました。  
コツは優しく洗うことです。



炊飯器にセットしてスイッチオン!

炊き立てご飯おいしそう!



しゃもじはどう持つといいのかな?と試行錯誤しながらお皿のまんなかにお優しくご飯をのせていた子どもたちです。



まる・さんかく・たわら型、それぞれ好きな形を目指しておにぎりを握ります。ごはんのあたたかさも感じました。



醤油を塗ってじっくり焼いたら完成!



お部屋の中が醤油のいいにおい。ぶどう組が見に来るほどでした。

「完成!」と配ると子どもたちも大喜び。おかわりも沢山食べました。お家でもお米とぎやご飯をよそってみてください。子どもたちにとってたくさんの発見がある調理保育となりました。