

離乳食だよ!

令和7年10月31日

新堀保育園

10月も終わり、これから冬に向けて寒さが厳しくなってきます。寒くなってくると下痢を引き起こしやすくなります。下痢状のときは医者にかかったほうがよい場合もありますので、まずは便の状態をよく見るのが大切です。



下痢になったら…。

- ① 脱水症状を起こしやすくなりますので、水分をしっかり取るようにしましょう。
- ② 食べ物は、柔らかくて火が通っているものを食べさせるようにしましょう。
- ③ 柑橘系の果物は、胃を刺激するので避けましょう。
- ④ 便が柔らかい程度の状態になったら、徐々に普通の食事に戻しましょう。

→ヨーグルトは腸内環境を整えてくれますが、食べ過ぎると再び下痢を起こすことがあるので注意しましょう。

→人参をすりおろしてお粥と一緒に炊いた人参粥や、りんごをすりおろしたものとお粥と一緒に混ぜたりんご粥など消化の良いものをおすすめします。りんごや人参はビタミンが豊富なので体を温め、腸の働きを正常にする働きがあります。また、冬野菜は体を温めます。

子どもが苦手な食材

口の動きが未熟な子供が苦手な食材には…、

- 豆や青菜など皮や繊維が口に残るもの
- ひき肉やブロッコリーなど口の中でまとまりにくいもの
- さつまいもなど水分が少ないもの

などがあります。

食材の食べにくい特徴を知って、

- ① 繊維の少ない部分を選びましょう。
- ② 片栗粉であんかけを作り、とろみをつけましょう。
- ③ スープでのばしましょう。

調理で工夫してあげると、上手に食べられるようになります。ご家庭で是非、試してみたいかがでしょうか。

