

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよ季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



～体調が悪い時の食事～

秋は朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季です。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど



喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける



下痢が続く時

- 水分補給をする
湯冷まし、油分の少ない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける



嘔吐が続く時

- 水分補給をする
嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
- 吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



野菜を食べよう！レシピ れんこんのきんぴら

れんこんの食感を活かした料理です。
ごま油の香りでおいしさも増します！



材料：幼児4～5人分

- | | | | |
|------|---------------|------|-------|
| れんこん | 200g (中サイズ1節) | しょうゆ | 大さじ1杯 |
| ごま油 | 大さじ1杯 | みりん | 小さじ2杯 |

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、いちょう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋またはフライパンにごま油をひいて、水気を切ったれんこんを入れて中火で炒める。
- ③ れんこんが透き通ってきたら、しょうゆとみりんを入れて弱火で3分ほど炒める。

★お好みで「白ごま」を加えてもおいしいです。

