

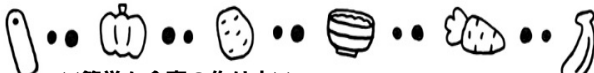
### 胃腸炎の時の食事

胃腸炎の急性期は腸の機能が弱っているため、一度に多く与えると処理しきれないためにまた吐いたりお腹を痛がる場合があります。また、嘔吐・下痢では塩分も失われます。水分のみ補っていると塩分不足で元気がなくなることがあります。




#### 【吐き気が落ち着いてきたら】

嘔吐の多くは半日で自然に減ってきます。3時間以上吐かなくなったら食事を始めてみましょう。最初はおかゆや味噌汁、煮込みうどん、豆腐、すりおろしリンゴ、ニンジンスープなどがお勧めです。一方、「油っこいもの」「香辛料」「炭酸」「冷たいもの」「柑橘系」「甘すぎるもの」は症状の再燃につながるため避けてください。最初は1~2口程度に留め、大丈夫なら徐々に増やしていきます。1回量は普通の半分程度に留め、代わりに回数を増やした方が(1日5-6回)腸の負担が少なく済みます。下痢中に食物を与えると、当然便の量は増えて下痢が悪化したように見えますが、結果として食事開始が早い方が回復も早くなると言われています。むしろ絶食期間が長すぎる場合の方が腸の細胞の回復が遅れるようです。悪化がなければ下の表を参考に徐々に普通のご飯に戻して行きましょう。



**<<簡単な食事の作り方>>**

- (1) 野菜スープ: ジャガイモ、にんじん、トマトなどを煮くずれしない程度に煮る。
- (2) 人参スープ: 人参をドロドロに煮て薄く塩味をつける。下痢に効果があります。
- (3) すりおろしリンゴ: すりおろすだけ。下痢に効果があります。
- (4) 5分粥: 米 50g + 水 500ml 全粥: 米 100g + 水 500ml 少し塩みをつけて米粒がとろけるまで炊く。お米は世界が認める最も有効な胃腸炎食です。



今月は、、、

リクエスト給食はちゅーりっぷ組さんの

22日のロッククッキーです。

おにぎりの日は8日(水)です。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	水	お正月休み(1月5日まで)		
2	木	↓		
3	金	↓		
4	土	↓		
6	月	ポークカレー・コールスローサラダ・トマトスープ(わかめ、ぶなしめじ)・りんご	ジャムサンド スキムミルク	503
7	火	さばのおろし煮・シルバーサラダ・ブロッコリーみそ汁(豆腐、長葱)・みかん	わかめうどん	355
8	水	おにぎりの日(チーズ茶わん蒸し・わかめとしめじのサラダ・コーン・すまし汁(白菜、板ふ)・バナナ)	ポテトたこ焼き お茶	357
9	木	鶏唐マリネ・ごぼうサラダ・チーズみそ汁(なめこ、長葱)・オレンジ	バナナクレープ お茶	543
10	金	お餅3種(ごま、磯辺、納豆)・麻婆豆腐・大根ゆかり・豚汁・パン	3色ゼリー せんべい	634
11	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・グレープフルーツ	ミニパン	
13	月	キャンディソーゼージ・洋風切り干し大根・胡瓜漬けスープ(卵、わかめ)・みかん	あんバターサンド スキムミルク	505
14	火	さんまの香り揚げ・ポテトサラダ・キャベツみそ汁(大根、椎茸)・りんご	ナポリタン お茶	496
15	水	ツナグラタン・もやしのナムル・粉ふき芋スープ(ピーマン、えのき)・バナナ	味噌おにぎり お茶	406
16	木	レバーの南蛮漬け・白菜と大根のサラダ・ブロッコリーみそ汁(キャベツ、厚揚げ)・オレンジ	マドレーヌ お茶	421
17	金	鮭の黄金焼き・ひじきサラダ・ミトマすまし汁(にら、卵豆腐)・グレープフルーツ	チーズの餃子揚げ お茶	420
18	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・みかん	おせんべい ヨーグルト	
20	月	大根味噌煮込み・マカロニサラダ・トマトすまし汁(はんぺん、舞茸)・キウイ	卵サンド スキムミルク	479
21	火	鱈のマヨネーズ焼き・酢の物・ほうれん草お浸しみそ汁(大根、人参)・バナナ	おしるこ	454
22	水	野菜入り卵焼き・華風和え・ブロッコリーすまし汁(筍、わかめ)・オレンジ	ロッククッキー お茶	428
23	木	鶏つくねの照り焼き・ひじきの煮物・胡瓜漬けみそ汁(玉葱、椎茸)・みかん	おいなりさん お茶	520
24	金	カツオ春巻・わかめのみぞれ和え・コーンすまし汁(板ふ、にら)・パン	スキムわらび餅 お茶	494
25	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・りんご	アップルパイ	
27	月	豚肉の生姜焼き・マカロニカレー炒め・キャベツみそ汁(しめじ、厚揚げ)・バナナ	ピザトースト スキムミルク	499
28	火	さんまの五目揚げ・すき昆布の煮物・白菜お浸しみそ汁(ほうれん草、もやし)・キウイ	かき玉うどん	405
29	水	お誕生会※お箸のみ持たせてください	お楽しみ	
30	木	いり鶏・わかめとツナのサラダ・コーンみそ汁(豆腐、長葱)・みかん	大学芋 お茶	411
31	金	鮭のミルク煮・菜果サラダ・ブロッコリースープ(ピーマン、マッシュ)・グレープフルーツ	ホットケーキ お茶	430