医療法人社団恵育会　病児室

もみの木

2025 年
10 月発行
NO.3

朝、晩の気温が涼しくなってまいりましたが、日中はまだ暑い日が続いております。気温差から体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節で対応しながら、うがい、手洗い、バランスの良い食事を取り入れ、体調には気を付けて過ごしましょう。
さて食欲の秋ですが皆さんは体調が悪い時どんな食事をしていますか？　体調が悪い時は症状によって、栄養を補給するポイントがあるようです。もみの木の給食も併せてご紹介します。

【 体調が悪い時の食事のポイント 】

＊ごはんが食べられない場合は、脱水症状にならないように
イオン飲料などで、塩分と糖分を補充できるようにしましょう！

＊水分補給が最優先（発熱、嘔吐、下痢が続くと脱水症状がおこりがちです）

＊消化の良いものを！
食欲がなければ無理に食べさせる必要はありません。
回復の状態を確認しながら元のメニューへ戻しましょう。

熱が出たとき＜まずは水分補給　油分や食物繊維は控えましょう！＞

汗や呼吸で体内の水分やミネラルが失われ、脱水症状が心配なのでこまめな水分補給を行いましょう。消化の良いお粥・うどん・スープなどを少しずつ与えます。

下痢　＜水分補給とリンゴがおすすめ！＞

リンゴには整腸作用のある「ペクチン」が含まれているのでお勧めです。一方で柑橘系の果物は植物繊維やクエン酸が含まれ腸に負担がかかるので控えましょう。

嘔吐　＜嘔吐が続いている間は食べさせない！＞

吐き気が収まったら水や麦茶を少しずつ与えましょう。柑橘系のジュースや、牛乳・ヨーグルトは吐き気を誘発しやすいので避けましょう！水分が取れるようになったらお粥や豆腐など消化の良いものを少しずつ与えましょう。

咳症状　＜水分が多く、のど越しの良いものを選びます！＞

喉を湿らせることで呼吸が楽になるので、お粥や雑炊など水分が多いメニューや片栗粉でトロミをつけたメニューはおすすめです。熱いものや酸味の強いものは喉へ刺激を与えてしまうので控えましょう！

【お粥のメリット・デメリット】

メリット
- 栄養の吸収が良い。
（内臓に負担をかけず栄養がとれる）
- 体が温まる、精神的ほっこり！
（体温を上げることによって免疫力を高める。湯気で詰まった鼻もスッキリさせまた精神的な安心感も重要です）

デメリット
- カロリーが少ない
カロリー比較：100g あたり
ごはん…168kcal　全粥…71kcal
- 栄養が炭水化物のみである
- しっかり噛まない
（消化活動には酵素の働きが不可欠、噛むことで唾液がまぶされ酵素反応が活性化します）

【お粥の時短】

〇生の米から作るときは、お湯に少しつけてから炊く。
〇炊いたご飯からつくる
（簡単レンジの容器もあるようです）
木べらでなじませるように混ぜる。

もみの木で提供している給食

ごはん
煮魚、納豆和え、味噌汁
ゼリー

パン、ミートボール
チーズサラダ
和風チャウダー、ゼリー

野菜うどん
シュウマイ
バナナ

😊一人ひとりの症状やご家庭での食事の様子を保護者の方にお聞きしてお子様が無理なく食べられるように心がけております。

＜食事の工夫＞

🍙白いごはん
年齢、症状により
おかゆにしたり、一口
おにぎりやふりかけ
お子様の気持ちも
大切にします。

🍙胃腸炎など
おかずを考慮しています。

🍙アレルギーには
十分注意して対応しています。

午後おやつのバリエーション

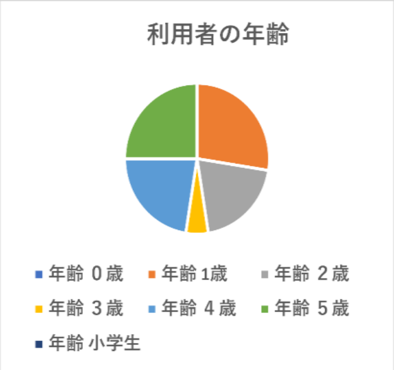
・みかんゼリー

・バナナケーキ

・ごまトースト

・鮭おにぎり

R6, 9 月～11 月の利用者年齢と疾病



- 手足口病
- 胃腸炎
- 溶連菌
- 中耳炎
- 上気道炎
- 気管支炎
- 虫刺され

保育の 1 ページ～夏ヒマワリが咲きました～

手が届く窓ぎわでお子様と観察していました😊

災害に備えて

先日 7 月 30 日、ロシアで大きな地震があり太平洋側へ、津波警報が出されました。幸い大事にはいたりませんでしたが、病児室もみの木では、災害で緊急の避難が必要である場合次の場所に避難いたします。

中央公民館（鹿嶋まちづくりセンター）

鹿嶋市　宮中　4631-1
TEL　0299-83-1551

※事前に場所の確認をお願い致します。

医療法人社団恵育会病児室　もみの木
対象年齢　6ケ月～小学校3年生
利用時間　月～金曜日　AM8：30～PM5：30
土曜日　AM8：30～正午
利用料金　一日　2000 円（給食あり）
場所　鹿浦小児科医院の裏
＊登録用紙は鹿嶋市ホームページからダウンロードできますので是非 ご覧になってください。QRコードからもご覧になれます