



ログさんち 子育て情報板



おやつには 何を食べればいいのか？

幼児期のおやつは「小さな食事」です。大人が食べるおやつとは意味合いが違います。ですから、お菓子類や甘い物ではなく、1日の総摂取量の1~2割の量を目安に、食事では摂りきれないものを補えるようにしたいもの。9歳頃までは、果物やお茶、牛乳、乳製品、イモ類、小魚、ごはん、パン、麺類などを摂るようにしましょう。



今月の食材 【キノコ】



〈選び方〉

〈生シタケ〉 かが肉厚で裏が乳白色、軸は太くて短い。

〈シメジ〉 かが色が濃い。

〈エノキタケ〉 丈がそろっていて軸が乳白色、表面が乾いている。

〈栄養分〉

食物繊維が多く、整腸作用があり、コレステロール値や血糖値を安定させる働きが期待でき、エネルギーも少ないため、肥満予防にも最適。代謝をスムーズにするビタミンB1・B2も含まれています。

〈保存の仕方〉

ポリ袋に入れて野菜室に入れます。シメジはほぐして、シタケやエリンギはそのままか薄切りにして冷凍保存しましょう。



農園の夏野菜は、キュウリは終わりましたが、ナス・ピーマン・オクラが頑張っています。7月の自然くらぶで

種をまいた秋採りキュウリはどうなったでしょう。

ポットで苗に育っているのでしょうか？ぜひ観察しに来てみてください。7月に少し咲いていたコスモスがそろそろ満開になる季節です。

ピンクや白の可憐な姿を写真に収めてみましょう。



自然くらぶに参加された方の感想

・初めて農園に行きました。野菜が実際になっている様子を子どもに見せることができ、良かったです。

・野菜の収穫や種まきなど、子どもと一緒に体験できて楽しかったです。秋採りキュウリがあることを初めて知りました。

・久しぶりに参加しました。キュウリの種まきをとても丁寧にできていたように思います。



森の木紹介 ★クロガネモチ★



ログさんちの北側に2本並び立つ。モチノキ科の常緑高木。雌木は秋に赤い実をたくさんつけ、鳥が好んで食べる。若枝や葉柄の色を黒鉄（くろがね）と見立てたことが名前の由来。縁起木としても植えられる。



年間を通して子どもの病状として現れる「下痢」。原因はさまざまですが、食事は何を食べさせたらよいか迷いますね。基本的には大人と同じように、おなかにやさしいメニューが中心となります。

◇基本的な家庭でのケア◇ ⑤下痢の時の食べ物

◆乳児の場合

●母乳の場合

①下痢のひどい時

母乳はそのまま続けてかまいません。母乳を短時間で切り上げて、回数を多く。

②下痢が良くなってきたら

いつものとおり欲しがらだけ飲ませてください。

●ミルクの場合

①ミルクを少量ずつ、回数を多く、または乳糖を含まないラクトレス、ボンラクトなどの下痢治療薬が指示されます。

②下痢がよくなってきたら

ミルクを元の量に戻してください。



●離乳食を食べていた子の場合

①下痢のひどい時

母乳、ミルク、下痢治療薬、アクアライト、野菜スープやみそ汁のうわずみ、リンゴのすりおろし汁

②下痢が良くなってきたら

とうふ、パンがゆ、おかゆ、ベビーせんべい、ウエハース、ニンジンやカボチャの煮つぶし、煮込みうどん、白身魚の煮つけなど

(ただし便のようすをみながら慎重に)



どちらも冷たいもの、油っこいものは避けましょう

◆幼児の場合

●水分を十分おぎなう

①水分補給が一番大切です。

水分を多く飲むから水っぽい便になるのではありません。下痢で水分が失われるので水分を飲ませる必要があるのです。

②栄養のことはあまり気にしないで。食欲がないときに無理にたべさせる必要はありません。食欲があってもむしろ控えめに、腸を休ませてあげましょう。

●何を食べるか便と相談

- ・便が水のようなときは水分を中心に。
- ・便がドロドロならドロドロの食べ物を。
- ・便が柔らかい程度ならやわらかい食べ物を。

〈水のような便のとき〉

アクアライト、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろし

〈ドロドロ便のとき〉

とうふ、パンがゆ、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶし

〈やわらかい便のとき〉

おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、とりささみ、野菜の煮付け



出典：お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第2版 (日本外来小児学会 編著)

◆今月の一句◆
聞き伝へ語りつたへて震災忌

(星野立子)

木と花 クイズ

漢字の私は誰でしょう？

① 秋海棠 ② 葡萄 ③ 檜

答え

① しゅうかいどう
② ぶどう
③ ひのき



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。各子育て支援センターの9月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市	たまログ	検索
-----	------	----