



# 義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成29年11月号

発行：栄養課



## 七五三(11月15日)のお祝い風景



七五三は子供が成長したことをお祝いするのが目的で主役はお子さんです。

一般的には、お赤飯・刺身・澄まし汁・天ぷら・煮物が基本のようですが最近では、子供の好きなカレーやハンバーグ・から揚げなどを取り入れるのも多いみたいですよ(^^)

七五三に欠かせない「千歳飴」ですが、江戸時代の浅草が始まりのようです。

紅白の飴は祝い事にピッタリ！当時、甘いものは贅沢品で特別な日に食べる食べ物、子供は嬉しそうに食べたようですよ。

縁起ものは切ってはダメという人もいるようですが、本来縁起は分かち合うもの、あと長いのでそのまま食べると子供には長く危険！

ご家族・周囲の人に分け合って、幸せを一緒に祝いましょう♪



## RSウイルス感染時の食事情報



RSウイルスは2歳までにほぼ全員の子供が感染するウイルス。ウイルスに負けない体力作りを紹介します!!

RSウイルスの症状＝風邪と症状が似ており呼吸器が辛い事が多いので、

- ①喉が腫れて痛い事も多く、刺激が強いものは避ける。
- ②水分補給がおろそかになりがち、脱水症に気をつけましょう。

～おすすめな刺激少なめ＋水分補給のご紹介～

☆大根はちみつ…大根を蜂蜜に一晚漬けてシロップを飲む。抗炎症作用あり効果的です。

(1歳未満の提供はボツリヌス中毒の危険あり、避けてください。)

☆野菜のスープ…体を温める作用・栄養満点なので固形が喉に負担ならブレンダーなどで、なめらかにする事で食べやすくなります。

他にも、温かいほうじ茶・重湯・ゼリーやアイスで水分補給＋栄養補給をし喉に負担をかけない食事を心がけて下さい。

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていきますよ!!～