



# スマイリー

川崎市病児保育施設  
エンゼル川崎・中原・宮前・麻生

ジメジメした梅雨が過ぎ、暑い夏がやってきました！毎日暑い日が続いていますが、体は急な暑さにはすぐに慣れません。水分補給やバランスの良い食事、十分な睡眠を心掛け、暑さに負けない体力を蓄えましょう。また、手指消毒・うがい等の感染管理も引き続き行い、夏も元気に過ごしたいですね。

## エンゼルの給食とおやつ

「おなかすいた！」「いいにおい！」

保育室に出汁の良い香りが漂ってくると、子どもたちの弾んだ声が聞こえてきます。

エンゼルでは、一人ひとりの体調に合わせて手作りのあたたかい給食とおやつを提供をしています。食事は病気の回復を担う大切なエネルギー源です。病児保育の給食やおやつは、一日の生活の中で子どもたちの大きな楽しみの一つになっています。

メニューは、栄養士が季節の食材を取り入れて病児が食べやすい内容にしています。また、離乳食・除去食・体調に応じた配慮食に対応し、季節が感じられる行事食も提供しています。保育当日の食事は、主治医指示書に従いながら、一人ひとりの発達や病状を考慮し、保護者と相談して決めています。

エンゼルでは、栄養士・調理師・看護師・保育士・用務員の専門職が連携して保育看護をしています。

エンゼル宮前 保育士

人気メニュー

「煮込みハンバーグ」



今日のおやつ

「わらび餅風」



元気になってね



## 【暑さに負けない体作り】

夏の時期は、暑くて眠れずに睡眠不足になり、食欲が落ちて栄養不足で体調が崩れやすくなります。

睡眠不足になると自律神経のバランスを崩し、免疫力が低下します。特に朝食を抜くと低体温・低血糖になりやすく、眠気やだるさなどから元気に活動ができなくなる場合があります。

食欲がない時は、野菜は柔らかく煮込む・すりおろす・細かくきざむなど消化を良くするための工夫をすると食べやすくなります。

栄養価が高い、旬の食材を紹介します。



なす・かぼちゃ・きゅうり・トマト・ピーマン  
トウモロコシ・アスパラガス・もも・ぶどうなど。

<献立例>

- パン+ヨーグルト+野菜や果物のジュース
- ツナ入りおにぎり+お味噌汁 または スープ
- シリアル+フルーツヨーグルト

★暑い時期こそ、まずは朝食を食べて、一日の生活リズムを整えましょう。

エンゼル宮前 看護師

食欲のない日はつるりとそうめん！



## そうめんの話

そうめんは、平安時代から無病息災を願って宮中で食されていました。また、糸に見立てた織姫のように機織りや裁縫の上達を願って食されていたなど、諸説あります。

給食は、日本の文化を子どもたちに伝える役割も担っています。七夕の行事食では、そうめんにも、ニンジンなどの野菜を星型に型抜きして飾っています。

ご家庭では、スイカやサクランボ、缶詰のみかんなどを添えても華やかです。

【そうめんつゆ（4人分）】

- かつおだし 500cc
- しょう油 8g
- 塩 1.5g
- みりん 10g



エンゼル宮前 調理師

