

🌸発熱の時



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

幼児は、遊び疲れたり興奮したりしても熱を出す事がありますが、食欲があれば特に心配する必要はありません。

1. 食欲がないとき… 少しずつこまめに水分補給をする (湯冷まし、麦茶、果汁、野菜スープ)
2. 食欲が出てきたら… のどごしの良いものや、さっぱりしたものを、食べやすい形で少しずつ与える (ポタージュ、そうめん、茶碗蒸し、卵豆腐、ヨーグルト、プリンなど)。消耗しやすいビタミン、ミネラル(野菜、果物)を補給する。

♥おすすめレシピ♥

さつまいものポタージュ	
材料 1人分	作り方
さつまいも 50g 水 50cc コンソメ 少々 牛乳 50cc 塩 少々	① さつまいもは厚めに皮をむく。 ② 鍋に①を入れ、水、コンソメを加えてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。 ③ ②の粗熱が取れたらミキサーにかけ(ない場合は、ざる等で裏ごしする)、滑らかになったら鍋に戻し牛乳を加える。 沸騰させないように注意し、塩で味を調べたら出来上がり。



レンジで豆腐茶わん蒸し	
材料 2個分	作り方
卵 1コ だし汁 1カップ しょう油 少々 豆腐 30g 青菜 20g	① 溶き卵、だし汁、しょう油をよく混ぜ合わせる。 ② 豆腐は1cm角に切る。青菜は茹で、細かく刻む。 ③ 器に①と②を入れ、レンジ強で約2-3分加熱(レンジによって調整してください)。竹串をさして、卵液がつかなければ出来上がり。 ★電子レンジで簡単に作れます。具は麩や茹でたそうめんでもおいしいです♪



フルーツヨーグルトアイス	
材料 2人分	作り方
プレーンヨーグルト 200g 牛乳 50cc 砂糖 大さじ1 好きな果物(苺、バナナ、みかん、黄桃缶など)	① 好きな果物を2cm角に刻む。フリーザーバックに材料を全て入れ、手でよく揉んで混ぜ合わせる。 ② 冷凍庫に入れて、2~3回取り出して揉む、を繰り返す。 ★フリーザーバックがない場合は、容器に入れてフォークで崩しながら混ぜる。 ★キウイや生のパイナップルは、乳製品と混ぜると苦味が出てしまう(タンパク質分解酵素を含むため)ので避けましょう。 ★0歳は牛乳の代わりに粉ミルクでもOKです。