



長期休みの食事づくりを少しラクにする3つのポイント



梅雨らしい日々が続きますね。去年は5月頃から夏のような暑さでしたので、雨天や湿気にうんざりしつつも、この時期らしい気候にどこかほっとしている自分がいます。

さて、夏休みなどの長期休みが近づいてくると、保護者の方から「食事の支度が憂鬱…」「休み中は、一日台所にいるような気がする…」というお話をよく伺います。特に、夏休みは約40日間と長いため、3食分を用意するとなると本当に大変ですよね。

そこで、今回は長期休みの際の食事を考えるうえでのポイントを3つお届けします。

①主食・主菜・副菜・汁物を整える

献立の基本構成となります。ただし、それぞれを必ず個別に用意する必要はありません。例えば、中華丼のように主食（ご飯）・主菜（豚肉・海鮮）・副菜（野菜類やきのこ）を組み合わせたメニューもあります。また、冷たい麺類は食べやすいのですが、栄養バランス的には主食に偏りがちになるため、少し意識して全体のバランスを整えると良いでしょう。

②市販品や冷凍食品の利用

スーパーやコンビニのお惣菜・冷凍食品にも、栄養面にも配慮されたものが多くあります。ご家庭で作ることが難しいメニューや、後片付けが大変で普段は避けがちな調理法、なかなか使わない食材や味付けのメニューを取り入れることで、食卓にメリハリを加えられます。手作りする日と組み合わせて、上手に活用できると良いですね。

③完璧を目指さない

“毎日、完璧な献立を目指さなくてよい”です。意外に思われるかもしれませんが、少なくとも私の友人の管理栄養士で、「毎日完璧な献立を意識して実践している!」という人は、いません。

長期休みの際は、一日単位ではなく、「昨日は野菜が少なかったから、今日は少し意識してみる」など、数日単位で栄養バランスを整えていくことを意識してみましょう。

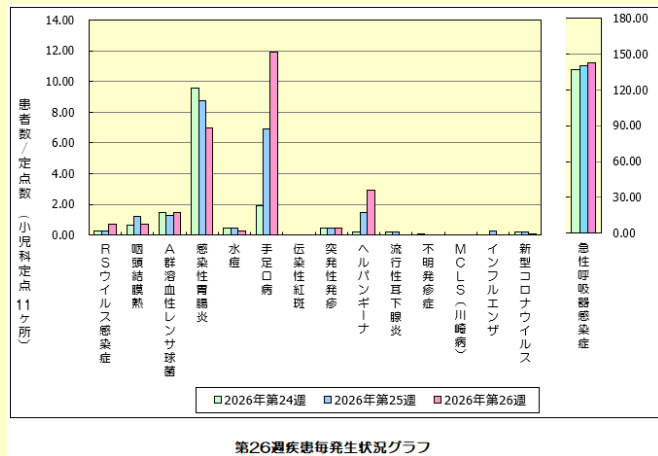
また、お子様の食事や栄養はもちろん大切ですが、それを管理する保護者自身の健康管理も非常に大切なことです。最近では、大人の側が情報過多で疲れている場合も多く見受けられます。

お食事や栄養に関する疑問や不安・お困りごとがありましたら、遠慮なくご相談くださいね。

(管理栄養士 緑川涼佳)

感染症発生状況

- 手足口病・ヘルパンギーナが増加しています。
経口・接触・飛沫で感染します。
回復後も2～4週間は便にウイルスが排出される
可能性がありますので、感染拡大に注意しましょう。



7月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		横山	福田	塩田	休診	休診
6	7	8	9	10	11	12
白井	西條	横山	福田	塩田	休診	休診
13	14	15	16	17	18	19
白井	西條	横山	福田	塩田	休診	休診
20	21	22	23	24	25	26
休診	西條	横山	福田	塩田	休診	休診
27	28	29	30	31		
白井	西條	柏井	福田	塩田		

●7/29横山医師は休診となります。柏井医師の代診となります。

8月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
白井	西條	横山	AM西條 PM白井	AM井之上 PM西條	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
白井	休診	横山	福田	塩田	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
白井	西條	横山	福田	塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
白井	西條	横山	福田	塩田	休診	休診
31						
白井						

●8/6福田医師は休診となります。AM西條医師・PM白井医師の代診となります。

●8/7塩田医師は休診となります。AM井之上医師・PM西條医師の代診となります。

★診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL：042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
(八王子市小児・障害メディカルセンター内)
(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8



外来診療のお知らせ

★こども相談外来★

これって普通？大丈夫？どうしたらいい？
お子様のご心配事を何でもご相談ください
(診察時間：13:40～14:10)

●月曜日：白井医師

●木曜日：福田医師

●金曜日：塩田医師

問い合わせ先：042-634-9559

★チック外来★

●火曜日13:40～17:00

(初診13:40～14:35 再診14:40～17:00)

担当：西條医師

問い合わせ先：初診042-634-9559

再診042-634-9008

*不定期に休診となることがあります

*完全予約制になります

お電話でお問い合わせください

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方方を3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の30日処方のみで、在院時間が短くなるように配慮いたします

*お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください

問い合わせ先：042-634-9008



お知らせ

●外来の診療体制変更について

予防接種・乳児健診を診療時間内であれば、いつでも受けられるようになりました
(栄養指導をご希望の場合は木曜日の14:00～15:00)

●おたふくワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。公費接種の期限が近い方・1回目の方を優先させていただきます

ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしく
お願いいたします

問い合わせ先：042-634-9008