



食育だより

H30.1 高館あおぞら保育園

食と消化吸収

食べ物は口、胃、小腸、大腸を通り消化されていきます。小腸で栄養素が吸収された後は、大腸でいらなくなった残りかすや余分な水分が便や尿へ排出されます。

乳幼児の場合、生活習慣の乱れやストレスなどが胃腸にすぐに現れ、便秘や下痢へとつながってしまいます。そのためもしっかりと睡眠をとり、栄養を吸収できるように体調を整えることが必要です。



お子さんの今日のうんちはどんなうんちでしょうか？

食べたものにより、うんちの色、におい、形、は変わるのでうんちを見れば体の中が分かるというくらい健康のバロメータとなっています。

体質的にも異なりますが食生活が大きく関わっているので、野菜やごはんをよく食べ、沢山動いて遊ぶ子には理想的なバナナうんちが見られます。

食物繊維には便のかさを増やしたり、便を柔らかくしてスムーズにする働きがあります。食物繊維が不足するとかたい便になり、肉類などのタンパク質の多い食材の摂りすぎや、ご飯などの主食や水分の不足でも便秘は起こりやすくなります。

バナナうんち

べちょべちうんち

カチカチうんち

【におい】

あまりくさくない

くさい

とてもくさい

【色】

茶色

薄黄色

こげ茶色

【おなか】

するっと出る

水様便

痛がって出る



ご飯、野菜、海藻、豆類、
果物をバランスよく食べる

よく噛まない
ジュースや炭酸を多く飲む
油が多い物を好んで食べる

運動量が少ない
野菜を食べる量が少ない
お肉を多く食べる

＜食生活・環境のポイント＞

- 規則正しい食事のリズム
- 水分を十分にとる
(ジュースではなく、水やお茶)
- 食物繊維の多い食品を摂る
野菜、芋類、豆類、海藻、果物等
- 整腸作用のある食品を利用する
- 体をよく動かす
- 湿度を約 60%に保つ
- 部屋の換気を十分に行う
- タオルなどの共有を避ける



＜春の七草＞

せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ



寒さに負けないよう、早春に芽吹く草を摘んでお粥に入れ、無病息災を祈ったものと言われています。

5日の午後おやつで提供します。

今月の食育活動

- ・ 15日 みかん組 食育 (三点セット)
- ・ 18日 すいか組クッキング (五平餅)
- ・ 23日 めろん組クッキング

12月はこのクラスも感染症がはやることなく、毎日元気に登園してくれた子ども達☆1月も給食をたくさん食べて元気いっぱい遊びましょう！

ばなな組さんは1月中旬から、お箸を使って給食を食べることに挑戦します。遊びの中でスポンジを掴む練習をして出来たよと教えてください。みかん組さんはスプーン、フォーク、お箸の三点セットを使い、それぞれの給食内容に合う食具を自分で選んで食べます。

新年で新しいものを購入する際には、お子さんの手の大きさに合った食具やエプロンなども確認してみてくださいね (^ ^)