



R8.1

仙台袋原

あおぞら保育園

年末年始の長期休みには、食生活が不規則になったり、つい食べ過ぎてしまうことがあるかもしれません。寝坊をして朝ご飯を抜き、夜更かしをして夕食の後に夜食を食べる・・・等食生活が乱れると身体の調子にも影響します。長期休みだけでなく、普段の休日でも同じことです。平日と休日関係なく、食生活に気をつけ、早寝、早起き、朝ごはんの生活を心がけましょう。

## 子どもの便秘と食事の関係

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うんちは健康のバロメーターとなっています。体質でも異なりますが、食生活が大きく関わっているので、野菜やごはんをバランスよく食べ、たくさん体を動かして遊び、理想的なバナナうんちを目指しましょう！

### 便秘の原因は？

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・全体的に食べる量が少なくいと便になる量も少なくなるため、出なくなる。



### 質のいいうんちのためのおすすめ食材

#### 豆類

- ・大豆（きな粉）
- ・枝豆 ・納豆

#### 芋類

- ・さつまいも
- ・さといも

#### 野菜類

- ・ごぼう・大根
- ・きゅうり

#### 海藻類

- ・ひじき・昆布
- ・わかめ・寒天

#### きのこ類

- ・えのき・しめじ
- ・しいたけ

#### 果物類

- ・みかん・りんご
- ・バナナ

## 七草がゆ

春の七草とは・・・

せり なずな ごぎょう はこべら

ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(大根)

のことです。一年間の無病息災や健康長寿を祈願する意味があります。豪勢な正月料理やお酒で弱った胃腸を野草で回復させる働きがあり、早春に芽吹く草をつんでおかゆに入れます。保育園では、給食で七草ごはんを提供します♪



## 正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。

かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、黒豆は「まめに暮らせるように」、こんぶは「よろこぶ」等、見た目の美しさだけではなく、それぞれの食材が持つ意味があります。

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。おせち料理や地域やお雑煮を楽しみながら今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



### 1月 食育活動報告

みてみて！

写真掲載

いちご組・さくらんぼ組  
果物の中をのぞいてみよう！

写真掲載

ほくの顔と同じ大きさ！

写真掲載

にぎにぎ

写真掲載

写真掲載

むきむき…

写真掲載