



食育だより

R3.1 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カスが便として体外に排出されます。

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、沢山体を動かし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排泄させる働きがあります。食物繊維が不足すると硬い便になり、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

[[排便時]

するっと出る

水様便

痛がって出る

考えられる原因

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

〈早寝早起き朝ごはん朝うんち！！〉

早寝早起きをして、朝食をしっかり食べることで、活動に必要なエネルギーを脳や体に送ります。また食べることで胃腸が刺激され、排便の習慣も身に付きます。園から帰った夕方や給食後に排便習慣がついている子もいます。我慢すると便意が消失し、便秘の原因になったり、集中力も欠けてしまいます。まずは朝に時間を作ってトイレに座る習慣をつけましょう。



〈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



七草粥は春の七草を使って一年間の無病息災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、早春に芽吹く草を摘んでお粥に入れます。

7日(木)の午後おやつで提供しますので楽しみにしててくださいね。

〈1月給食・食育活動〉



7日 七草粥

25日 以上児お誕生日お茶会

皆さんはどんなお正月を過ごされたでしょうか。おうちでおせち料理やお餅など、美味しいお正月料理を食べられたことと思います。お雑煮ひとつとっても、ご家庭や地域によって材料や味付けが異なります。地域の風習や伝統行事について、ぜひお子さんと一緒に調べてみてくださいね。

