

あけましておめでとうございませう！ 食育だより



R6.1 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で便がつくられ、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。そのために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、たくさん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

【におい】 あまりくさくない
【色】 茶色
【排便時】 するっと出る

べちょべちうんち

くさい
薄黄色
水様便

カチカチうんち

とてもくさい
こげ茶色
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

<1月給食・食育活動>

9日(火)・・・お正月給食・七草クッキー
15日(月)・・・12月お誕生お茶会
22日(月)・・・1月お誕生お茶会



春の七草

春の七草といえば...

せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ
すずな すずしろ のこと。

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。豪華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、1月9日の午後おやつに七草を使ったクッキーを提供します。お家でもぜひ「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら七草粥を食べてみてくださいね。

東北の郷土料理を知ろう ～青森編～

青森県津軽地方の代表的な郷土料理として、「けの汁」があります。けの汁は、米が貴重だった時代に野菜や山菜、凍り豆腐、こんにゃく等を米に見立てて細かく刻んで煮込み、味噌で味付けした栄養たっぷりの汁物です。津軽の七草粥ともいわれ、昔から小正月に食べられていました。保育園では1月31日に提供します。ご家庭でも食べてみてください。

～けの汁～ (4人分)

大根 180g ぶき水煮 50g 大豆水煮 50g ごぼう 50g
人参 100g 凍り豆腐 20g 油揚げ 20g
ぜんまい水煮 50g こんにゃく 180g みそ 大さじ2
こんぶ 5g かつお節 10g 水 4カップ

作り方

- ① こんぶとかつお節でだしをとる。
- ② 大豆以外の全ての食材を7mm角に切る。
- ③ 鍋にだし、ごぼう、人参、大根を入れて煮る。
- ④ その他の食材を入れて煮る。
- ⑤ 味噌を入れて味を調える。

