



食育だより

R7.1 仙台岩切あおぞら保育園

～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パ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ます。肉類などのたんぱく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。同じ食材だけではなく、様々な食材を利用した食事を心がけましょう。



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

痛みを伴って出る

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>

7日(火)・・・もちつき会
鏡餅をみんなでつくります。
お正月給食や七草うどんを食べます。



春の七草とは、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。1月7日の午後おやつに七草を使ったうどんを提供します。例年七草粥を提供していましたが、なじみがなく、口にしないお子さんもいるため、今年度初めての試みとなります。お子さんから聞かれた感想がありましたら栄養士にもお知らせください。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ていだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこび」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、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と思います。おせち料理や地域の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。

