



# 食育だより

R7.1 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。

## みんなのうちはなにうんち？

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ーとなっています。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

【におい】 あまりくさくない  
【色】 茶色  
【排便時】 するっと出る

#### 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

### べちょべちうんち

くさい  
薄黄色  
水様便

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

### カチカチうんち

とてもくさい  
こげ茶色  
痛みを伴って出る

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



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、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、七草ご飯を提供します。



### <1月給食・食育活動>

7日(火)・・・お正月メニュー  
16日(木)・・・1月お誕生お茶会



## 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。

見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、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ことでと思います。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、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

