

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2024年（令和6年）9月号



まだまだ暑さが続き、秋を感じられるまでにはもうしばらくかかりそうですが、9月は十五夜やお彼岸など日本の文化を感じられる月です。旬の食材を取り入れて、食事から秋を感じてみてはいかがでしょうか。暑さや夏バテで低下していた食欲も自然に回復してくる時期でもあります。たまっている夏の疲れを解消して元気に過ごすためにも、たくさん食べてたくさん運動してたくさん寝て、健康な毎日をご過ごしていきましょう。

お腹の調子を整えよう！！

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍と言われています。便秘の子どもは便をする時に痛い思いをしたり、苦しんだりすることがあり、心配になってしまいます。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

食事面では、「食物繊維」を上手に摂ることが快便の助けになります。「食物繊維」は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きく分けて「不溶性」と「水溶性」があります。

【不溶性食物繊維】便に水分を保持して体積を増加。便が増えて腸が刺激される。

★多く含む食品→キャベツ・レタス・ほうれん草・大豆など

【水溶性食物繊維】水分を吸収して便を柔らかくする。便の滑りを良くする。

★多く含む食品→わかめ・ひじき・里芋など

★不溶性・水溶性食物繊維を多く含む食品→牛蒡・じゃが芋・人参・なめこ・納豆など

便秘になりやすい食生活チェック！

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多く、摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手で、あまり食べることができない。
- 水分をあまり摂らない。
- お菓子やジュースなど、カロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

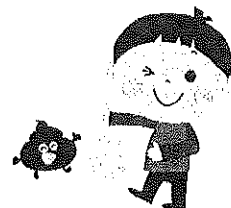


「便秘かな？」と思ったら、食生活を見直してみるのも良いかもしれません。

毎日の食事で「食物繊維」を摂る工夫

- ◎サラダや和え物にわかめを加えたり、お浸しにきのこを加えたりする。
- ◎納豆やお豆腐、おからなどの豆や大豆製品を食べてみる。
- ◎汁物を具たくさんにする。野菜は加熱することでかさが減り、量を食べることができる。

少し意識してみることで、体調も変わってきます。おいしく食べて「快腸」な毎日をご過ごし、食欲の秋を楽しみましょう！！



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。