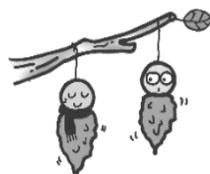




給食だより

2023年11月号



秋は梨や柿などの果物だけでなく、さつまいもやごぼうなどの野菜もおいしい季節です。果物に含まれる「ペクチン」はお腹の調子を整えて「うんち」をやわらかくし、野菜に含まれる「食物繊維」は「うんち」のかさを増やしてくれます。こどもの体調を知るために大切な「排せつ」の流れをみていきましょう。



うんちは体からのお便り



ちゃんと「うんち」出ているかな？

乳児期に不定期だった排便回数は、3～4歳には1日1回の排便リズムになります。

便の形やかたさの理想は、表面がなめらかでやわらかい、バナナ状です。



～便意のメカニズム～

空腹時に胃の中に食べ物が入る



胃の粘膜が刺激され、脳に情報伝達



脳の指令で大腸が収縮(ぜん動)運動



大腸の中の便が肛門に近い直腸へ移動



直腸の粘膜が刺激され、脳に情報伝達



便意を感じる(24～72時間前の食事が便に)

前傾姿勢で便座に座ると Good!



スムーズな排せつのための 食事習慣



- ① 1日3食きちんと食べる
早起きして朝ごはんをしっかり
- ② よく噛んで食べる
唾液を分泌し消化を助けよう
- ③ 楽しく食べる
自律神経を整えよう
- ④ 食物繊維をたっぷり摂る
便のかさを増やそう



食べたい 食材や料理

- ・ごはん
- ・野菜やいも類、きのこ類
- ・煮豆や納豆などの豆料理
- ・ひじきやわかめなど海藻類
- ・りんごやバナナ、みかん
- ・牛乳やヨーグルト
- ・十分な水分



「排せつ」と「食事」「睡眠」「運動」はすべてつながっています。よく遊び、よく寝ることは排せつには大切なことです。小学校に上がるとトイレは行きたくない場所になりがちですので、できれば今のうちに「うんち」をしてから登園する習慣をつけておきましょう。「うんち」を我慢させないこと、「うんち」が出たら褒めて、トイレ嫌いにならないことも大切です。



りんご



旬は10～12月です。長く貯蔵ができるため年間を通して出回っています。品種によっては春先まで店頭に並んでいます。

選び方

- ・ツルが太くみずみずしいもの
- ・形がよく、おしりまで色づいているもの
- ・ずっしりと重く実のしまったもの
- ・香りのよいもの

特徴

人類が最初に口にした食べ物といわれるほど、古くから食べられています。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治以降。今では1000種類以上もの品種があります。

保存方法



寒い時期は、冷暗所で新聞紙に包んでおく。暖かい時期や暖房の入った場所では、ビニール袋などに入れ冷蔵庫に保管。保存期間は1ヶ月ほど。

栄養・健康効果

水溶性食物繊維のペクチンには整腸作用があります。抗酸化作用のあるポリフェノールはアンチエイジングやがんの予防効果も期待できます。

《おすすめメニューのご紹介》

● アップルポテト ●

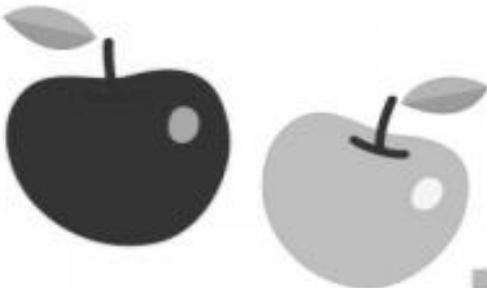


【材料 子供1人分】

さつまいも40g りんご1/10ヶ 牛乳2.5g バター3g 砂糖3g コーンスターチ3g

【作り方】

1. さつまいもの皮をむき、サイコロぐらいの大きさに切って蒸す。
2. りんごはサイコロに切る
3. さつまいもが蒸し上がったらずぶし、鍋に材料をすべて入れ弱火にかけながらよく練る。
4. 全体に火が通り、なめらかになってきたら好きな大きさに分け、平たく丸める。
5. フライパンで表面を軽く焼く。(トースターでもOK)



♪ホットプレートで焼いて、
みんなで食べたなら楽しいですよ♪