



# 食育だより 3月号

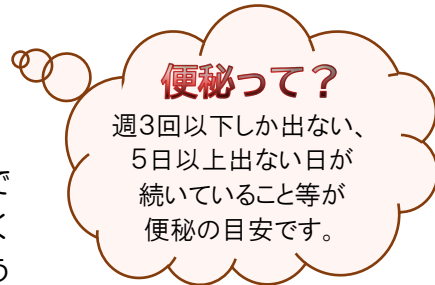
川前保育園 R8.2.27発行

冷え込みが少しずつ和らいで、春の日差しを感じるようになってきました。残すところあと1か月。大きくなる喜びで期待が膨らんでいるようです。ばら組は、いよいよ卒園となります。子どもたちの思い出に残るよう、一層心を込めて給食を作りたいと思います。

## スッキリして登園しよう

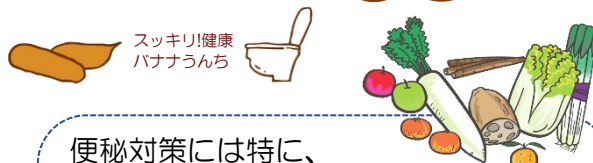
先月の食育タイムは、ウンチで健康状態が分かるという話をしました。排便の有無を聞くと、朝に便が出ている子は、ほとんどいませんでした。

小学校でのトイレは休憩時間となり、時間が決まっています。学校でしづらいという子もいます。しかし、便意を我慢すると便秘になりやすくなります。授業の途中でソワソワ集中出来ないということにならないよう特に年長児は今から、朝、排便する習慣をつけましょう。



### 便秘って？

週3回以下しか出ない、5日以上出ない日が続いていること等が便秘の目安です。



スッキリ健康バナナうんち

## こどもの便秘の特徴と対策

幼児期は、直腸や肛門の“便を感知する機能”が未発達。また、腹筋や肛門括約筋など便を押し出す筋力も十分ではなく便秘になりやすい。

そこで

バランスの良い食生活と、規則正しい生活リズムが必要

便秘対策には特に、

**食物繊維**▶野菜(180~270g/日：幼児)や果物、海藻、大豆や芋類(おから、きのこ、こんにゃく、ごぼう、さつまいも等)と  
**発酵食品**▶ヨーグルト、みそ、チーズ、納豆、手作りの漬物等がおすすめ!

特に、**腸を動かす朝食と運動を!**

朝食や運動は、胃や腸を刺激。さらに、朝食は1日のお腹のリズムを作る。  
★こまめな水分補給も行い、毎朝スルッと元気なバナナうんちを目指そう!



様々な食体験と一緒に楽しみ、食べ物や体、健康など興味や関心が高まり、苦手な物がおいしく食べられるようになるなど1年間で大きく成長しました。食育タイムなども、お子さんと一緒に共有したり働きかけて下さったり、ご家庭でも様々な体験や取り組みの様子も伺え、嬉しく思っています。ご協力ありがとうございました。

リクエストメニューお楽しみに

3月もリクエストが盛沢山! 入れられなかった献立は今後入れる予定です。お楽しみに!

## ~1年の食生活を親子で振り返ってみましょう~

- 毎日朝ごはんを食べましたか?
- ご飯はよくかんで食べましたか?
- 食事をする前に手を洗いましたか?
- 1日3食時間を決めて食べましたか?
- ご飯の時間はテレビを消して食べましたか?
- 「いただきます」「ごちそう様」を言いましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 箸やスプーン、フォークを正しく持てましたか?
- 家族と楽しく食べることができましたか?
- 好き嫌いは減りましたか?
- マナーを守って食べることができましたか?
- 食後に歯を磨きをしましたか?
- 朝に排便はしましたか?
- 食事の準備や後片付けができましたか?

何個チェックが  
つきましたか?

