

きゅうしょくだより

おなかすっきり元気に過ごそう！

朝に排便をしてから登園していますか？排便すると、おなかすっきりして一日元気に過ごせます。小学校にあがると、環境の変化により排便を我慢してしまい、便秘になりやすいと言われています。保育園のうちから、朝に排便する習慣をつけておきたいですね。

排便を促すためのポイントをご紹介しますので、お子さんと一緒にできるところから始めてみましょう。

いろいろんちを出すための5つのポイント

①早寝・早起きをしましょう！

生活リズムが整うことで腸の動きが活発になり、便意を感じやすくなります。

②朝ごはんを食べましょう！

空っぽの胃に水分や食べ物が入ると、腸の動きが活発になって排便が促されます。

③食物繊維の多い食品を食べましょう！

食物繊維は消化されず、腸を刺激し便の核になります。

便を軟らかくする食物繊維(水溶性食物繊維)と便のかさを増やす食物繊維(不溶性食物繊維)の2種類を摂ることで腸内環境が整ってきます。不溶性ばかりでは水分が不足し、逆に排便しづらくなってしまいます。

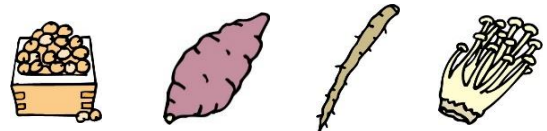
水溶性食物繊維の多い食品

納豆、わかめ、寒天、果物 など



不溶性食物繊維の多い食品

豆、さつまいも、ごぼう、きのこ など

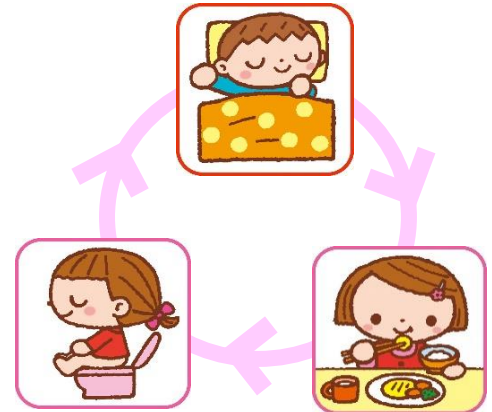


④水分をとみましょう！

便の70～80%が水分です。保育園では水分補給が進まないお子さんもいます。排便を促すためにも、こまめに水分補給をしましょう。

⑤朝、トイレに座る習慣をつけましょう！

トイレに座るだけでも、朝に排便する習慣につながります。ゆとりを持ってトイレに座る時間を作りましょう。



つづいて、食物繊維たっぷり！給食で人気の「納豆和え」の作り方をご紹介します。



納豆和え

<材料・・・おとな4人分>

にんじん・・・80g（中2/3本）
 ほうれん草・・・120g
 もやし・・・150g
 ひきわり納豆・・・60g
 しょうゆ・・・小さじ2

<作り方>

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は2cm
 くらいに切る。
 もやしは少し短めにする。
- ② ①の野菜を茹で、水で冷やし、水気をきる。
 （にんじん・もやしはレンジで加熱し
 冷ましてもOK）
- ③ ②とひきわり納豆、しょうゆを和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.6 g
塩分	0.5 g
食物繊維	2.7 g

もやしはお子さんに短くする
 お手伝いをしてもらってもいいですね♪
 かまぼこを入れたり、
 上に刻みのりをかけてもおい
 しく食べられます。

