

# きゅうしょく 給食だより

へいせい ねん がつごう  
平成27年9月号

すぎなみく ほけんふくしふ ほいくか  
杉並区保健福祉部保育課

## せいかつ りすむ ととの かいべん 生活リズムを整えて、すっきり快便

「便」は体からの「お便り」といいます。今日はどんなうんちが出ましたか？  
色は茶色または緑色系で硬すぎず、やわらかすぎない、バナナの形をしているのが理想的。

健康なうんち（バナナうんち）は体が元気なしるしです。

快便のためには、生活リズムを整えることが第一!!

うんちの観察で健康状態や生活リズムのチェックができます。

ご家庭でも排便の大切さ、必要性を話し合ってみませんか？

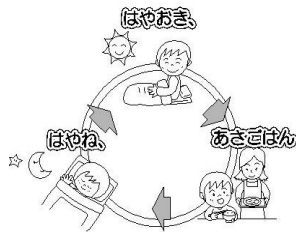


### せいかつ りすむ ととの 生活リズムを整えて

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の  
反射が起こりません。  
決まった時間に食事をとると、うんちが出やすくなります。

### とこれ い しゅうかん トイレに行く習慣をつけて

便意を感じたら、トイレに誘うようにして！  
タイミングを逃すと、次の便意を感じるまで排便が  
起こりにくくなります。



### しょくもつせんい てきりょう ゆし しょくたく 食物繊維と適量の油脂を食卓に

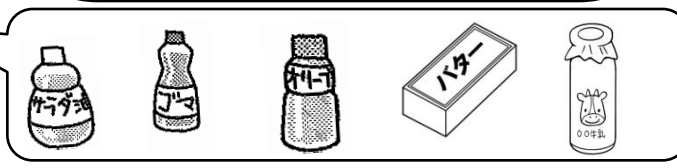
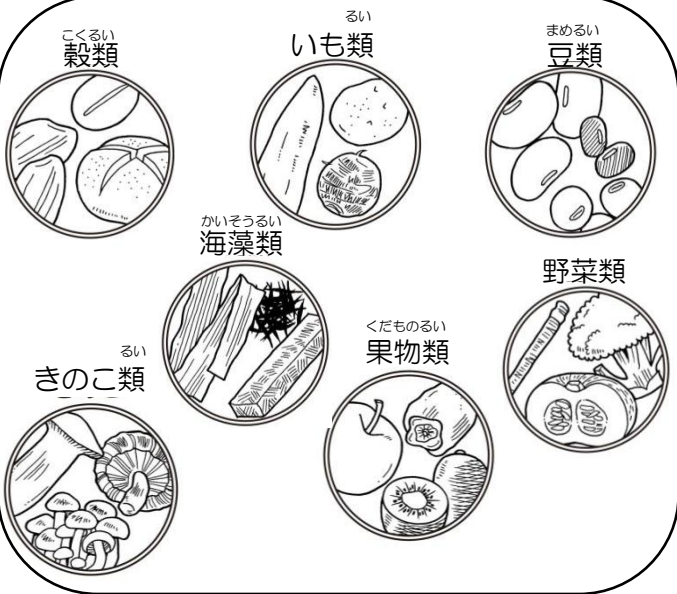
食物繊維は腸の中で水分を吸って腸壁を刺激し、  
腸の運動を促します。

暑いからと、さっぱりしたものばかり食べるのではなく、  
適量の油脂を摂ると、大腸の粘膜を刺激して

大腸の運動を活発にしてくれます。

毎日の食事に取り入れて、すっきりした状態で  
登園できるといいですね！

### ♪ こんな食品がおすすめ♪



しょくもつせんい おお しょうかい

## 食物繊維が多いおやつを紹介

こんげつ こんだて ころころ ベーコン

### ◆今月の献立から 「コロコロごぼうとベーコンのおにぎり」

ざいりょう ぶんりょう つく ぶんりょう

#### 材料と分量 (作りやすい分量)

こめ	ごう	しょうゆ	こ
米	2合	醤油	小さじ2
あぶら	こ	さけ	こ
油	小さじ1/2	酒	小さじ1
ごぼう	ほん	しょくえん	こ
ごぼう	1/3本	食塩	小さじ1/2
ベーコン	まい	ばたー	こ じゃく
ベーコン	1枚	バター	小さじ1弱
		のり	てきぎ 適宜

つく かた

<作り方>

ベーコン かく き

①ごぼう、ベーコンはそれぞれ5mm角に切り、ごぼうは

みず あく みすけ き  
水にさらしてアクをとり、水気を切る。

ふらいばん あぶら ねっ いた しょうゆ、さけ、しょくえん

②フライパンに油を熱し①を炒め、醤油、酒、食塩で

あじ  
味をつける。

あら しんすい こめ た  
③洗って浸水した米に②を入れて炊く。

たき ばたー ま  
④炊きあがったらバターを混ぜる。

にぎ ま  
⑤握って、のりを巻く。