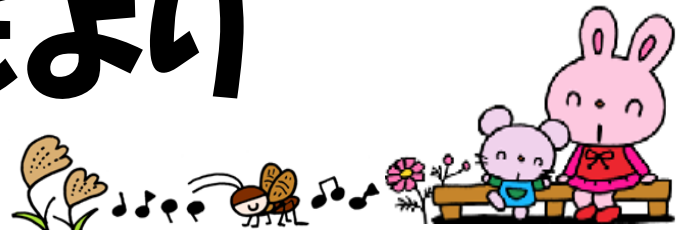


# 給食だより



## 生活リズムを整えて すっきり快便

「便」は体からの「お便り」と言います。今朝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です。

毎日このうんちが出ると、すっきりと気持ち良いですね。



すっきり快便のためには、生活リズムを整えることが第一！

昔から「快食・快眠・快便」は切り離せない関係にあり、どれもおろそかにはできません。

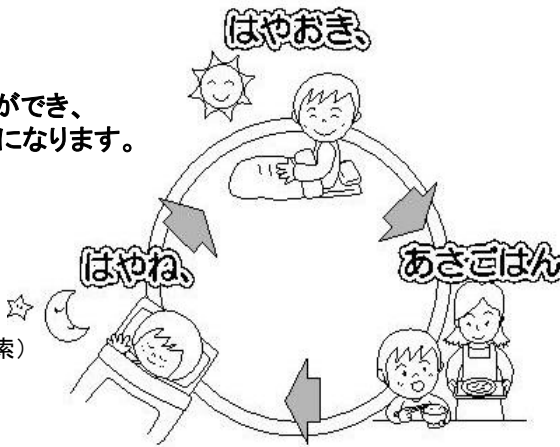
健康の土台である生活リズムを整える生活習慣づくりが大切です。

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。

### 睡眠

まずは早起きから。  
朝ごはんをちゃんと食べることができ、  
トイレに行くゆとりが持てるようになります。

※早起きのためには早寝。  
時短調理できる、夕食にピッタリな  
「簡単メニュー」のレシピを  
毎月2品ずつ提供しています。  
ぜひご利用ください。  
(杉並区HP⇒「簡単メニュー」で検索)



### 食事

食べたものが腸の中で一定量になら  
ないと排便反射が起こりません。  
食事をきちんと食べることで、  
排便リズムが整ってきます。

また、穀類・いも類・野菜・海藻など  
食物繊維を多く含む食べ物は、便の  
カサを増やすので、排便を促す効果  
があります！

### 遊び

朝ごはんを食べると、午前中から元気に遊べます。  
心地よい疲労感とともに夜、ぐっすり眠ることができ、早起きにつながります。

## 今日の健康状態はどれに当てはまりますか？



もう少しでバナナうんちです。  
野菜・海藻・きのこ類など、緑のなかまの  
食べ物が少し足りていません。



かたくて、ころころした状態。  
野菜・海藻・きのこ類など、緑のなかまの  
食べ物が足りないか、運動不足や水分不足も  
考えられます。



体調が悪かったり、おなかをこわした  
ときのうんちです。十分な休養をとり、  
必要に応じて医師の診察を受けて、  
元気をとりもどしましょう。

