



給食だより

令和2年10月号
杉並区保育課

10月は気温の寒暖差があり、体調を崩しやすい時期ですが、秋は旬の食材が豊富で、食材への興味が増し、味覚形成に役立つ時でもあります。この機会に朝・昼・晩の食事を中心とした生活リズムを整えて、バランスよく栄養を摂る習慣をつけましょう。

1日を元気に過ごすポイントは、快眠、快食と「快便」

1. 排便リズムを整える

朝ごはんを食べた10分後くらいは腸の活動が活発になり、便意を感じやすくなります。起床時間が遅く、朝ごはんを食べる時間やトイレにゆっくりと入る時間がないと、よいうんちがでにくくなります。理想のうんちは硬すぎず、軟らかすぎず、黄土色の「バナナうんち」です。うんちをみて、健康チェックをしてみるのもよいですね。

2. 腸の調子を整える

うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、玉葱、大豆、じゃが芋など、オリゴ糖を多く含む食品をとることも1つの方法です。また、便秘の予防には海藻や芋・野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。大腸で分解される早さが食品によって異なるので、様々な食品から摂ることがよいとされています。腸の調子を整えて、1日をスッキリストartさせましょう。



おやつ選び方

夕食までのつなぎ食と考えましょう！

乳幼児期の子どもたちにとって栄養的にも欠かせないおやつ。おやつは食事に影響しない質と量が大切です。脂肪分の多いものは消化に時間がかかるので、空腹感を感じにくくなります。市販のおやつは脂肪分が多く、味付けも濃いものもあり、塩分が高めです。おやつを食べただけで、満腹感を得てしまいがちです。食事を残すことが多い時は、おやつの時間や量など内容を見直しましょう。

<おやつの参考例> おやつ=甘いものではありません。

