



11月 給食だより

石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

日が沈むのがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。
気温の変化で、風邪など体調を崩しやすいので、温かい料理で体を温め、しっかり栄養を取って
免疫力を高め、元気に過ごしましょう。

子どもの便秘悩んでいませんか？

「食物繊維で腸をきれいに」

～食べているのに便が出ない～

水溶性食物繊維は腸内で水分を吸収して、便を柔らかく排出しやすくします。海藻類、こんにゃく、果物を食べましょう。

～食べる量が少ない人～

不溶性食物繊維を取って便のかさを増やしましょう。

穀類、いも類、きのこ類、ごぼう、切り干し大根、豆類を食べるようにしましょう。これだけでは便が硬くなるので、水溶性食物繊維と組み合わせて取るようにしましょう。

～硬い便が出る人～

体内の水分が不足していると便が硬くなり、排便しづらくなります。こまめに水分補給をしましょう。朝起き掛けに水を飲むと腸の働きが活発になります。ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、酢など効果的です。



冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

今月の食育予定

のびのび組さん

16日:野菜を見てみよう!断面クイズ

わくわく組さん

13日:クレープのトッピング

27日:二色サンド作り

ひまわり組さん

5日:食品群のお話 17日:じゃがいももち作り

すずらん組さん

24日:調味料のお話

はら組さん

11日:ピザのトッピング 20日:野菜の皮むき



「いただきます」「ごちそうさま」は食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、色々な生き物の命をいただくという意味があります。「ごちそうさま」には食事を用意するために

「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、色々な人の努力があります。

感謝していただきましょう。

