

# 給食だより

## 治水どんぐりの家保育園 2024.5

5月に入りましたが、朝晩の冷えこみや冷たい雨で体調をくずしやすい時期でもありますね。それでも陽のあたる場所では、フキノトウや小さなチュウリップが咲き全国でも一番遅い春がゆっくり近づいています。

大型連休、お仕事があるご家庭もあると思いますが、できるだけ家族そろっての楽しい食事でも心も体も休養できるといいですね。

新年度が始まって一か月、どんぐりの給食にも慣れてきた頃かと思います。毎日の給食と3時おやつの展示とレシピは、給食室前に提示しています。ほかにも気になること等ありましたら、いつでもお尋ねください。

### こどもの便秘

大人の便秘は大腸に便がたまりませんが、子どもの場合は直腸にたまります。いつもは空っぽの直腸に常に便があるためいつも以上の便がないと便意が感じられず、腸が水分を吸収するため徐々に硬い大きな便になってしまいます。

### 快便には規則正しい生活が大事

朝食を食べると排便できる。と言うわけではありません。朝食後の最も活発な大腸の運動タイミングを逃さず、朝食を食べて家を出るまでの時間を充分にとることで排便を促します。また、十分な量の食事をとることも大切です。主食に加えて根菜、豆腐、海藻、油分も適度にとることも排便へつな갑니다。

文献「いただきます ごちそうさま 排便の大切さ」



### バランスの良い食事って？

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます

「主食」のなかま…ごはん、パン、麺

「主菜」のなかま…肉、魚、卵、豆腐、納豆

「副菜」のなかま…野菜、海藻、きのこ

「汁物」のなかま…味噌汁、スープ、お茶、水、牛乳



副菜は1皿では、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足してしまうため、野菜をたっぷり使った汁物をつけるとバランスがよくなります。塩分のとりすぎが気になるときは、汁物の部分をコップ1杯のお茶や水、牛乳などの飲み物にして、副菜のお皿を「2皿」用意できるといいですね。副菜は特に不足しがちです。主食や主菜に含まれる、炭水化物やたんぱく質、脂質をからだの組織に変換するためには、副菜に含まれるビタミンやミネラルが必要です。

文献「バランスの良い食事とは」