

2月

食育だより

こども園めばえ
令和6年2月

朝晩はまだ冷えますが、少しずつ日差しが柔らかくなっているようです。

2月と言えば節分。節分には豆まきをしますが、その豆は大豆。

大豆はお肉や卵に負けないたんぱく質や鉄・カルシウム・食物繊維など、自然の栄養バランス食なのです。

大豆からできる食材には、煮豆・豆腐・納豆・醤油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。ぜひ色々な食材から大豆パワーを吸収して元気に過ごしましょう。

給食おいしいね!

1月19日、教育保育参観の折、給食試食会を実施しました。当日は7名の方が試食されました。

「これは子ども向けの味付けですか?」「味付けの割合は?」「どんな風にして作るのですか?」…などの質問が飛び交い、調理の先生に説明をしてもらいました。

皆さん「おいしいね」と完食。「早速教えてもらったレシピで家でも作ってみました」という方もいらっしゃいました。

3月2日(土)に保護者向けの調理実習をしますので、是非お越しいただき園のレシピを習得してみませんか?

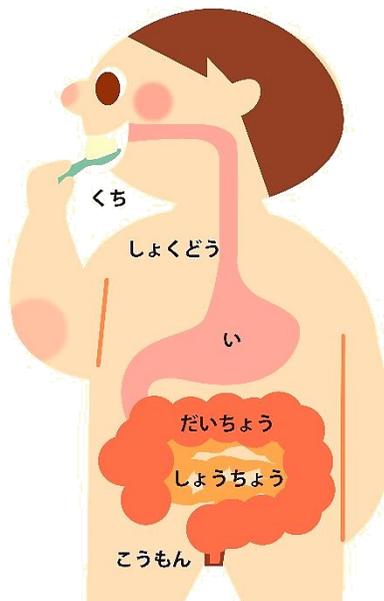
ご案内を配布しておりますので、ご希望の方はお申し込みください。



☆食べたものはどこへ行くのでしょうか☆

食べたものが自分の体内でどのように吸収され、消化されるのかご存じですか?

- 口……「歯でよく噛んで、食べ物を細かくします」
- 食道……「食べ物が通る細くて長い管です」
- 胃……「胃液が出て、食べ物はドロドロになります」
- 小腸……「栄養と食べ物のカスに分けられ、栄養が血管に入ります」
- 大腸……「水分が吸いとられて、うんちになります」
- 肛門……「うんちの出てくる穴です」



小腸の長さは子どもで約5m、大人で約6~7m。長い時間をかけて食べ物はゆっくり消化されます。

また、大腸の長さは子どもで約1m、大人で約1.5mです。消化吸収された物は血や皮膚・歯などの材料になり、残りがうんちとなります。うんちが排泄されるまで、約24時間かかります。

- ※ 小腸・大腸の長さには個人差があります
- ※ 食材によって消化される時間が変わります



☆健康なうんちを出すには☆

- ・消化が遅い食べ物は体に負担をかけるのでとり過ぎないこと
- ・バランスよく食事をとること
- ・1日3食を規則正しく食べること
- ・よく噛んで食べる
- ・適度に体を動かすこと
- ・十分に睡眠をとること



- ※食べ物は下記の順に早く消化します
- 早 ①果物 ②野菜
- ↓
- 遅 ③炭水化物(ご飯・うどん・パンなど) ④たんぱく質(卵・魚・肉など) ⑤脂質(サラダ油・バターなど)

消化に時間がかかる食べ物は胃腸への負担も増えるので、脂質が少なめの食事を心がけましょう。

水分や栄養バランスによってうんちの状態が変化します

うんちの種類	バナナうんち	カチカチうんち	ドロドロうんち
水分	70~80%	60%	85%以上
出やすさ	スルッと出るやわらかさ	硬くて出にくい	
形状	バナナ状	コロコロ、ゴツゴツ	泥状~水状
色	黄色~褐色	茶色~黒褐色	薄黄土色

《バナナうんちをめざそう!!》

バナナうんちは健康な印です。

カチカチうんちや出ない日は、野菜や水分を多めにとりましょう。

ドロドロうんちの時には、胃腸に優しいもの(お粥やスープなど)を食べましょう。

毎日うんちの観察をして、食事の中身に気をつけてみましょう。