

11月

食育だより

こども園めばえ
令和6年 11月

ホクホクの焼き芋がおいしい季節ですね。

キノコやカボチャ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。旬の食べ物を美味しく頂きながらすくすく元気に育てて欲しいですね。

子どもにもできる

ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。

子どもたちに伝えるときは

「野菜を食べず肉やお菓子ばかり食べていると“カチコチウンチ”

冷たいものを食べ過ぎると“ドロドロウンチ”

家でテレビばかり見ていると“ヒョロヒョロウンチ”

元気なウンチは黄色っぽい茶色で匂いも少ない“バナナウンチ”

などと言うとわかりやすいでしょう。

よいウンチが出た時は「気持ちいいね」と言ってたくさん褒めてあげると子どもの自信にもつながります。



すっきり出そう！うちのお話

健康なウンチをすっきり出すために必要なもの

- 水分
- 食物繊維

便のもとになります

不溶性食物繊維(穀類・豆・根菜)

…水分を吸収して膨らみ、腸を刺激します

水溶性食物繊維(海藻・果物・納豆)

…便を粘りのあるほどよい硬さにします

- ビフィズス菌
- 乳酸菌(ヨーグルト・醤油・味噌)

腸内環境を整えます

- オリゴ糖(ごぼう・玉ねぎ) 善玉菌の餌となります

適度な運動やマッサージは腸の刺激や排便のための筋力アップに効果的です。



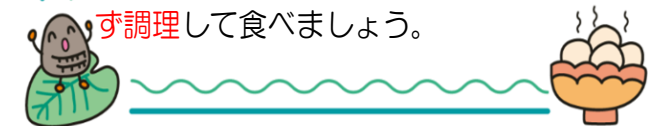
“ヌルヌル”が消化を助ける！

栄養たっぷりの里芋を食べよう！

人里でとれたから「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったと言われています。

でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く食物繊維が豊富なので、便通を改善させる効果があります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排泄を進めるカリウムをいも類の中でも最も多く含んでいます。

特有のヌルヌルした成分は、胃壁を作り消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



“さあ、たのしいけん”

遠足でお弁当！

秋の遠足では、おじいちゃんやおばあちゃん・地域の方と一緒に弁当を食べました。

たくさんの素敵なお弁当が並び、おしゃべりを楽しみながら美味しく食べていました。



“おおきいお芋、とれたよ～！”

生月まちづくり協議会様のご協力の下、4・5歳児さんが芋ほりの体験をしました。お芋の掘り方を教えてもらって、お芋を傷つけないようにスコップや手を使って慎重に掘っていました。

「誰か手伝って～！」「応援に来たよ！」とお友だちと協力して大きなサツマイモが掘り起こすと、「とれたー!!」と大喜びの子どもたちでした。



“ラディッシュさん、大きくなってね”

さくら組さんがテラスのプランターにラディッシュの種をまきました。慎重にまき、水やりもしっかりと行い毎日観察しながら「おおきくなってよ」と嬉しそうにしています。



サツマイモの力 … サツマイモはとても栄養価が高く、子どもの成長にも役立つ栄養素がたくさん含まれます。サツマイモの栄養を摂るには『皮も一緒に食べる』をお勧めします。サツマイモの皮は子どもにとって食べにくいかもしれないので、『サツマイモご飯』などにして皮も一緒に食べられるように工夫して美味しくいただきます。