



給食だより



2025年5月1日
なかよし乳児保育園

日々の日差しが次第に強くなり、暑いと感じる日が多くなってきました。今年も夏が暑くなる予報が出ているので、この時期から暑さを乗り越えられるように、生活リズムと食生活を整えていきましょう。



～子どもの便秘予防～

便秘になると、腸内で有害物質が発生し、食欲不振や吐き気などの症状を引き起こします。

◎食事性便秘…小食や食物繊維不足が原因

◎習慣性便秘…トイレを我慢するくせがあるとやすい

《改善するには？》

★排便習慣を整える

朝晩、トイレに座る習慣が身につくと、自然と出るようになっていきます。

★食物繊維で腸をキレイに

海藻類（昆布・わかめ・ひじき）やこんにゃく、果物を食べましょう。

★食べる量が少ない人

穀類・豆類・野菜類（ごぼう・切干大根など）・いも類・きのこ類などの不溶性食物繊維をとって、便のかさを増やしましょう。

★こまめな水分補給

朝起きて一番に水を飲むと、腸の働きが活発になります。

※ヨーグルト・チーズ・納豆・みそ・酢などの発酵食品でも便秘改善に効果が期待されます。

※5大たんぱく質源を摂ろう※

成長期に必要な食品は色々ありますが、その中でも「たんぱく質」は毎日意識して摂りたい食品です。

①肉 ②魚 ③卵 ④大豆製品 ⑤乳製品

この食品はたんぱく質だけではなく、子どもに必要な栄養素も豊富です。毎食、同じたんぱく質源にならないよう、メインとなるおかずに取り入れたり、汁物で使用したりと変化させながら1日に5種全部ではなくても、1日2種類ずつなど意識して取り入れることをおすすめします。



おいしく食べよう！グリーンピースは今が旬！

苦手とする子どもも多いグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC・食物繊維などです。

これらは免疫力を高め、便秘改善などに役立ちます。ポタージュやバター炒めなど、色々な調理法があるので、ご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。



=給食室より=

毎日、給食を食べている様子を見に行っています。新しい環境にも慣れ、「おいしい！」と言って食べている様子が見られます。その一言が、励みになります。