



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。6月には親子遠足があります。親子で楽しい思い出を作りましょう！

生活リズムを整えて快便！

食べたものが腸の中で一定量になり排便の反射が起こります。毎日3食きちんと食べないと、決まった時間に排便がありません。質の良い睡眠をとり、3食きちんと食べ、体を動かして生活リズムを整えることが大切です。また、時間がないからと繰り返し便意を我慢しないこと。毎朝トイレに行くことを習慣づけましょう。

* 快便には食物繊維！ *

食物繊維は腸の中で水分を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。また便ができるにはある程度の量が必要ですが、食物繊維は水分を吸って量が増すので、より快便に効果があります。

* 食物繊維を多く含む食品 *

- ・野菜類…ごぼう、かぼちゃ、ほうれん草、大根
- ・芋類…じゃが芋、さつまいも、里芋、こんにゃく
- ・海藻類…海苔、昆布、寒天



* 食物繊維を多く取れるレシピ しぐれ煮 *

材料(5人分)

- ・豚肉 150g
- ・ごぼう 75g
- ・まいたけ 50g
- ・しらたき 50g
- ・サラダ油 5g
- ・醤油 15g
- ・砂糖 5g
- ・みりん 5g

〈作り方〉

- ① 豚肉、しらたきは2cm幅に切る。
- ② ごぼうはささがき、まいたけはほぐしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、材料を炒める。
- ④ 醤油、砂糖、みりんを入れて味付けをする。

★この他に、牛肉、しめじ、えのきだけ、人参、きぬさやにしても美味しいですよ！

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

4月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。¥¥