

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和5年11月

園庭に吹く風もあつという間に冷たくなり、もうすぐ雪が降るのではないかと思う季節になりました。この寒さを吹き飛ばすように、保育発表会に向けて熱の入った練習をしています。子ども達が発表会本番に向けて頑張れるような給食提供を心がけます。

腸内環境を整えるにはどんな食べ物を食べればいいのか知ろう！

毎日トイレで健康チェック！

固いうんちやコロコロ便

栄養の偏りや水分・食物繊維が不足

バナナうんち

理想的な良いうんちです◎

やわらかうんちや下痢気味

食べ過ぎ、消化不良、冷たいものや
甘いもの・油ものとりすぎ



○黄土色うんち
腸内環境が良い

×黒っぽいうんち
腸内に長く便がいた
(動物性のお肉のとりすぎ)

お腹の調子を整えるためには
何を食べればいいのか？



便秘さんには？

- ・海藻・いも類・根菜・こんにゃく
きのこなどの食物繊維のあるもの
- ・納豆やヨーグルトなどの発酵食品
- ・オリーブオイルなどの良質な油
- ・キウイやりんごなどの果物
- ・適度な水分



※便秘のタイプは人によって違うため
自分に合ったものを探してみてください

軟便さんには？

- ・消化にいいもの
- ・刺激の強くないもの
(トウガラシや炭酸は避けよう)
- ・鶏ささみ、白身魚など油の少ないもの



肉類のとりすぎで消化不良
乳製品が合わない
糖類を大量にとる
ストレスなども原因かも



便秘さんはお腹のはり、腹痛、食欲不振
吐き気、肌荒れ、イライラ、頭痛、腰痛、肩こり
めまいなどのリスクが…

食事の他に**程よい運動も効果的**
親子で楽しく体を動かして便秘
解消を目指しましょう！



11月22日メニューにご注目★

11月22日(水)は青組さんが
大切に育ててくれた枝豆を、
野菜かき揚げにして提供予定です！
お楽しみに♪



鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスを整えやすいのも鍋の魅力。また、鍋料理は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んで楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の魅力ですね。

