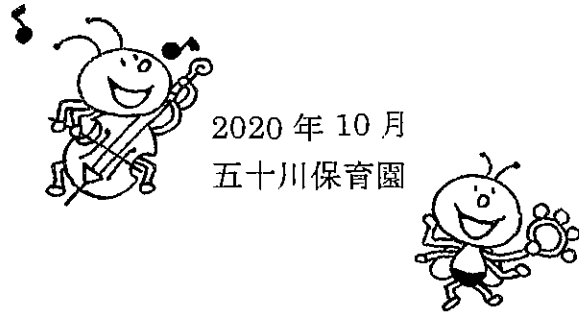


給食だより



2020年10月
五十川保育園

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
1	15	木	麦御飯 魚の天火焼き 白菜とベーコンのスープ	かき 牛乳かりんとう	りんご	④ 畑のクラッカー
2	30	金	麦御飯 中華スープ ピーマンと豚肉の炒め物 わかめの酢の物	④ 南瓜と豆腐の 米粉ケーキ	④ オレンジ	④ バナナ
3	17	土	スパゲティナポリタン バナナ オレンジジュース	④ ミルクスティック	④ もも缶	
5	19	月	麦御飯 チキンカツ トマト みそ汁	④ 小松菜とブルーンの マフィン	④ バナナ	④ りんご
6	16	火	麦御飯 肉じゃが かきたま汁	④ 黒糖ゼリー ブランクッキー	④ チーズ	④ 梨
7	21	水	麦御飯 煮魚 のっぺい汁	④ 人参カップケーキ	④ みかん	④ ねじりん棒
8	22	木	ミルクパン 南瓜シチュー ひじきの和風サラダ	④ りんご ポップコーン	④ ウエハース	④ バナナ
9	23	金	麦御飯 清汁 厚揚げとツナのカレー炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	飲むヨーグルト スイートポテト	④ 梨	④ オレンジ
10	24	土	肉うどん バナナ ぶどうジュース	④ 畑のスナック	④ パイ缶	
12	26	月	かしわごはん 魚の磯辺揚げ サラダ菜 大根のみそ汁	④ トマトのクッキー	④ チーズ	④ フルーツゼリー
13	27	火	ロールパン チリコンカーン 野菜スープ	④ さつま芋ドーナツ	④ ウエハース	④ みかん
14	28	水	麦御飯 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	④ バスブーサ	④ バナナ	④ ミレービスケット
行事 20日 誕生会				④ スキムミルク		
昼食 鮭ごはん 鶏のマーマレード焼き コーンスープ じゃこサラダ レタス 一口ゼリー				④ 豆乳		
3時 いちごのケーキ りんごジュース				④ 牛乳		

朝晩は気温も低くなり、日増しに秋も深まってまいりました。しかし日中はまだまだ暑く、体力を消耗し風邪もひきやすくなります。そこで大切なのは1日3回の食事をしっかり食べることです。特に朝ご飯は1日のエネルギー源になるのでしっかり食べるようにしましょう。朝ご飯を食べると体が目覚め、脳が働き始めるための集中力が高まります。また、食事と共に大切なのは睡眠でしっかり疲れをとり丈夫な身体を作りましょう。早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、風邪を引かないように気を付けましょう。

気持ちの良い排便で元気に過ごそう

睡眠、食事、排便は健康的な生活を送る上で、とても大切です。ぐっすり眠り、朝食をしっかり食べ、排便することで、気持ちよく一日をスタートしたいですね。

排便にはひとりひとりのリズムがあります。毎日の排便でなくても、お腹の張りや排便時の痛みがなければ特に問題はありますが、上記の症状などがあるような場合は注意が必要です。便が硬くなっている状態で排便をし、痛みを感じると、子どもは「ウンチをするのが怖い」と思い、我慢したり、排便に対するストレスを感じたりする恐れもあります。

できるだけ便が硬くならないように、毎日の食生活に気をつけましょう。

規則正しく、一日三食の食事をしっかりととりましょう

食事量が少なく便の材料が作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。一日三食、いろいろな食材をバランスよくとるように心がけましょう。

食物繊維を食事に取り入れましょう

食物繊維には不溶性と水溶性があります。二つの食物繊維をバランスよくとることが大切です。

不溶性食物繊維

働き: 便のかさを増し、水分を吸って膨張し腸を刺激してスムーズな排便を促す

多く含む食品: 玄米や押麦などの穀類、芋類、野菜、きのこ類など



水溶性食物繊維

働き: 水分を抱き込んでゼリー状になり、便をやわらかくし、腸の中をゆるやかに移動して排便を楽にする

多く含む食品: 寒天、わかめ、昆布などの海藻類、果物、こんにやくなど

