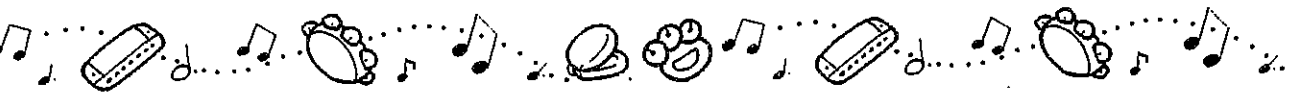


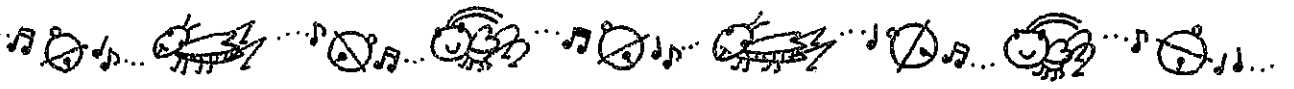
# 離乳食だより



2020年10月  
五十川保育園



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、朝食をしっかりと食べ、排便をすることで、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せんが、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。

### ① 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。



### ② 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、こんにゃくなど



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	15	初期: おかゆ・白身魚・トマト・人参・玉ねぎ 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	29	白身魚と野菜の煮物・キャロットスープ	りんご	畑のクラッカー
2		初期: おかゆ・人参・玉ねぎ・大根 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	30	大根の煮物・オニオンスープ	オレンジ	バナナ
3	17	初期: 野菜うどん・バナナ 中期・後期: 野菜うどん・バナナ	Ⓢもも缶	
5		初期: おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	19	三色野菜の和え物・味噌汁	バナナ	りんご
6	16	初期: おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	20	玉葱の煮物・野菜スープ	チーズ	梨
7		初期: おかゆ・大根・白身魚・人参 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	21	白身魚と野菜の和え物・清汁	Ⓢみかん	ねじりん棒
8		初期: おかゆ・玉ねぎ・南瓜・人参 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	22	南瓜の煮物・オニオンスープ	ウエハース	バナナ
9		初期: おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	23	ほうれん草の和え物・清汁	梨	オレンジ
10		初期: 野菜うどん・バナナ 中期・後期: 野菜うどん・バナナ	Ⓢ	Ⓢ
	24		Ⓢパイン缶	
12		初期: おかゆ・白身魚・大根・人参 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	26	白身魚と野菜のコトコト煮・大根の味噌汁	チーズ	フルーツゼリー
13		初期: おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ 中期・後期: 野菜うどん・バナナ	Ⓢ	Ⓢ
	27	三色野菜のコトコト煮・キャベツのスープ	ウエハース	みかん
14		初期: おかゆ・人参・小松菜・木綿豆腐 中期・後期: おかゆ・人参スティック	Ⓢ	Ⓢ
	28	野菜のコトコト煮・玉葱の味噌汁	バナナ	ミレービスケット
20日 誕生会				
初期: おかゆ・人参・玉葱・キャベツ				
中期・後期: おかゆ・人参スティック・野菜の和え物・キャロットスープ				Ⓢ牛乳
※初期は毎日ペースト状になります。				