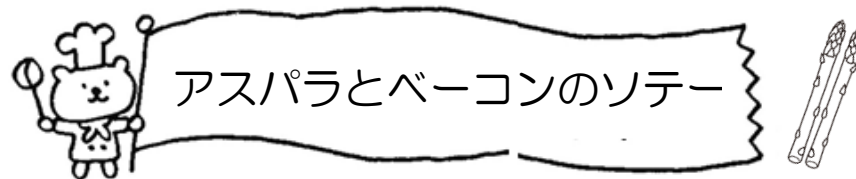
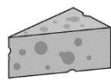


社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
2022年5月13日(金)

快便のための生活と食事

- ① 朝ごはんは快便のリズムづくり**
胃に食べ物が入ることで胃から大脳に信号が送られて排便を促します。特に、朝はこの反射が強く生じるので排便のリズムをつくりやすいです。
- ② 適度な運動をしよう!**
適度な運動は、全身の血行をよくして胃腸の消化・吸収を高めめます。運動不足が続くと、血行が悪くなり大腸の働きが鈍くなるだけでなく便を出すときに必要な腹筋も弱くなります。
- ③ 適量の食物繊維と水分を摂りましょう**
野菜や豆類などに含まれる食物繊維は、消化されずに腸を刺激し、腸の働きを促します。水分は、腸内の便の水分を補給し柔らかくするので排便しやすくします。
- ④ 食事から適度な脂肪分を摂りましょう**
便は脂肪分が適量ある方がスムーズな動きをします。
- ⑤ 腸内菌を活発にして腸内環境を整えましょう**
乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。ご飯やおかずと一緒に食べる方が菌を生きのまま腸まで届けられます。



材料 (4人分)

アスパラガス 80g (1束)
じゃがいも 270g (3個)
ベーコン 27g (3枚)
バター 6g
粉チーズ 9g
塩 1g
こしょう 少々

作り方

- ① アスパラガスは2cmの長さの斜め切りにする。じゃがいもは4cm幅のスティック状に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、じゃがいもを炒める。火が通ったらアスパラガス、ベーコンを入れさらに炒める。
- ③ 仕上げに粉チーズ、塩、こしょうで味を整える。



食事のマナー

家族がそろって食事をする共食が減り1人で食べる孤食が増えるなど食習慣や食の価値観などが変化しています。しかし、食時間を豊かにするためには、正しい食事マナーを子どもにも伝えていくことが重要です。あいさつ、食べる時の姿勢、箸の使い方など園でも正しいマナーが身につくように声かけをしていきますね。

ランチルームの様子

新年度当初に比べ、ランチルームの使い方にも慣れてきました。「今日は好きなメニューだ!」や「全部食べられた、美味しかった!」という言葉がよく聞こえてきます。また、苦手なメニューや体調不良の時にも「減らしてください」と、自分の言葉で伝える力がついてきました。



いねたきまじ!

