

9月 給食だより

光徳保育園

☆ 快便について

「便」は身体からの「お便り」と言います。毎朝どんなうんちが出ますか？色は茶色または緑色系で硬すぎず、軟らかすぎず、バナナの形をしているのが理想です。毎日このうんちが出ると、すっきりと気持ちが良いですね。

すっきり快便のためには、生活リズムを整えることが大切です。「快食・快眠・快便」は切り離せない関係にあり、どれもおろそかにはできません。よく食べて、たくさん遊んで、しっかり眠って、生活リズムを整えましょう。

睡眠

早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べると、トイレに行くゆとりがもてるようになります。



食事

食べたものが腸の中で一定量にならないと排便反射が起こりません。食事をきちんと食べることで排便リズムが整ってきます。

また、穀類・芋類・野菜・海藻類など食物繊維を多く含む食べ物は、便の力さを増やすので、排便を促す効果があります。

遊び

朝ごはんを食べると、午前中から元気に遊べます。たくさん遊ぶと夜にぐっすり眠ることができて、早起きにつながります。



☆ 食物繊維で便秘を解消

食物繊維は腸内環境を整え、便秘予防、血中コレステロール値の低下や生活習慣病予防など健康維持に重要な役割を果たす栄養素です。

野菜・果物・芋類・こんにゃく・きのこ類・海藻類・豆類に多く含まれています。バランスよく、なんでも食べて、バナナうんちが出るようにしましょう。

