



# 食育だより



2023年 12月  
認定こども園 光幼保園

## 海・山・畑の恵みで体を丈夫に

主食 + おかずのたんぱく質のほか、忘れずに食べてほしいものが、野菜・果物、いも、きのこ、豆腐、海藻。海・山・畑の恵みが詰まった食材です。

これらに共通して多く含まれるのが「食物繊維」です。

食物繊維といえば、便秘対策。「お野菜を食べないと、ウンチがでないよ」と、子どもに言ったりしますよね。規則正しい排便があれば有害菌の腸内滞在時間が短くなり、感染症や食中毒の重症化を防ぐことにもなります。さらに近年では、食物繊維が免疫力にも影響していることがわかってきました。

食物繊維の一部が腸内細菌の働きで発酵・分解されるとき、「短鎖脂肪酸」が発生します。

この短鎖脂肪酸の一種である「酪酸」が、アレルギー疾患やインフルエンザなどの感染症を防ぐ可能性がある、と注目されています。

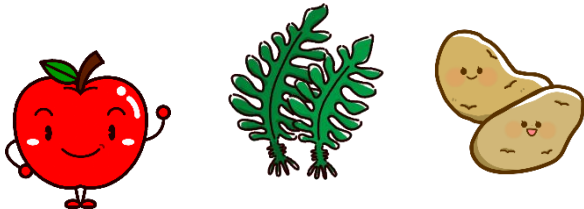
腸内細菌にエサを与えて免疫の働きをサポートするためにも、食物繊維を摂ることは大事です！

## 食物繊維には2種類あることを覚えておきましょう！

### 水溶性食物繊維

便をやわらかくする

水にとける食物繊維は、便に水分をふくませてやわらかくします。子どもの「直腸性便秘」にはこちらがおすすめ。



海藻・果物・いもなど

### 不溶性食物繊維

便のかさをふやす

水にとけない食物繊維は、便のかさをふやし、腸を刺激して腸を活発に動かしてくれます。



野菜・きのこ・豆類など

子どもが便秘の時に、不溶性食物繊維を食べさせるとかえって便秘を悪化させることがあります。便をやわらかくする水溶性食物繊維もとるようにしましょう。子どものおやつを果物や干し芋などにして摂取しましょう。

## 恒例の「もちつき会」を行いました



みんなでお餅のつき方を見て学びます！



みんなで  
ココロ  
上手に  
できるかな？



みんなで美味しく  
食べました♪

## 年末年始のお手伝い

家の中で過ごす時間が増えるこの季節・・・子どもたちと食育に関わってみませんか？

### ◎ 子どもたちと一緒に買い物に出かける

子どもが全形の野菜を見るチャンスは意外に少ないものです。「〇〇ちゃんが好きなブロッコリーはこんな形なのよ」「絵本で見たかぼちゃってこんなに大きいんだね」などと話してあげると、「アレがコレか」と結びついていきます。

また、野菜を選んでもらったりすると、「自分が選んだ！」と、食べる食欲のアップにもつながります。



### ◎ 野菜の皮をむく、へたを取る、野菜を洗う

玉ねぎの皮むきやトマトのへたを取るお手伝いは、2歳ころから行うことができます。また、人参やじゃが芋、玉ねぎ等は子どもの手に持ちやすく、洗いやすい野菜ではないでしょうか。時間があるときに一緒に挑戦してみてください。指先を使うことで、脳の発達を促し、集中力や想像力を育てることもつながります。

