



食育だより



2025年度 2月号
認定こども園 光幼保園

最近の子どもたちの「うんち」事情

みなさん、ちゃんと毎日、子どもの「うんち」を見ていますか？どんな色だったか、どんなにおいだったか、どれくらいの量だったか…それから形はどうでした？スルッと出るバナナうんちだったか、それともポロポロしたヤギさんうんちだったか…？うんちは汚いから嫌だ(*'Δ') 確かにキレイなものではないですが、実はみんなの体にとってすごく大切なものです。うんちの状態を見れば、健康かどうか一目でわかります。つまりうんちは体のバロメーターなのです。

みんなのうんちはどんなうんち？

- | | | | | | |
|------------|--|--|----------|---|---|
| ① 元気なうんち | … 黄色っぽい色をして
います。においもな
くて、スルッとでて
くるのが特徴です。 | | ② かたいうんち | … | 力を入れてもなかなか
出ません。水分が
少なくて、こげ茶色
をしているのが特徴
です。 |
| ③ やわらかいうんち | … とてもやわらか
く、お腹が痛くな
るのが特徴です。
ドロドロして、ト
イレに行くのを
我慢できません。 | | ④ 細長いうんち | … | やわらかくて、出し
てもスッキリしませ
ん。細い形が特徴で
す。 |

いいうんちを出すために…

【1番大切なのは、規則正しい生活】

早く起きて朝食をしっかりと摂り、適度な運動と十分な睡眠が大切です。

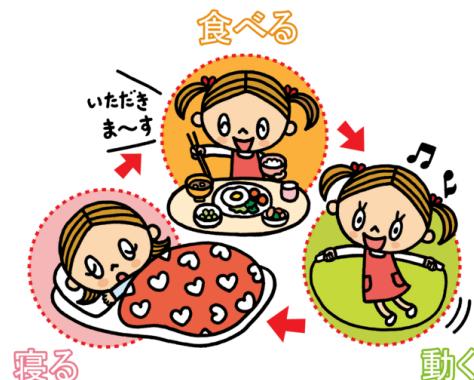
それにプラスするなら、和食中心のメニューを増やすことです。和食には、野菜や海藻といった食物繊維がたっぷりで、味噌や醤油、納豆といった発酵食品にも、腸の動きを活発にしてくれる力があります。

子どもたちの将来のため、

- ①うんちを作る力
- ②うんちを育てる力
- ③うんちを出す力

この3つのパワーこそ健康な体づくりの第一歩です。

子どもたちから、「大きなうんち出たよ♪」
と、報告があるのは嬉しいですね(^^♪

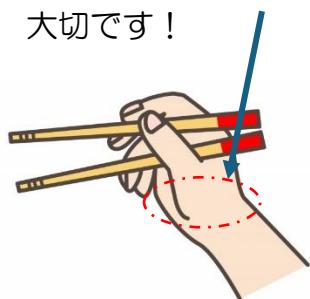


【給食参観】保護者アンケートでいただいた質問と回答（一部抜粋）

Q1 箸の持ち方が気になる…。何度も言うと、フォークを使うと言ってきます。どうしたら良いでしょうか？

Ans フォークが持ちやすいなら、フォークを使ってもOKです 

箸を上手に使うためには、
この筋肉を鍛えることが
大切です！



手首あたりの筋肉を鍛えるのに、
グーパー一体操なども良い運動と言
われています。食事の前に家族み
んなでするのも良いですね。



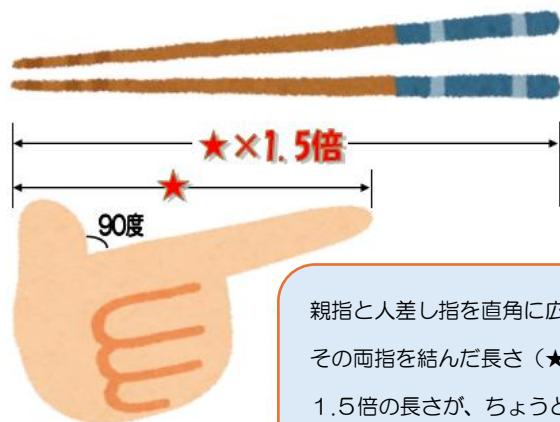
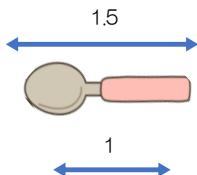
使いやすい食具を探してみよう

子ども用スプーンの選び方

スプーンは、子どもが扱いやすいものを用意します。

食べさせる大人が使うスプーンと、子どもが使うスプーンを別々に用意することをお勧めします。

- ・手のひらの1.5倍くらいの長さ
- ・子どもの手で持ちやすい長さのもの
- ・柄の部分が握りやすい太さで、滑りにくいものが良いでしょう。



親指と人差し指を直角に広げ、
その両指を結んだ長さ（★）の
1.5倍の長さが、ちょうど良い
箸の長さになります。

Q2 時間がない朝に手軽に作れて、かつ栄養も摂れ、満足感が得られるメニューが知りたい！

Ans 特別に時間をかけて用意しなくても、食材の組み合わせで、栄養たっぷりの朝ごはんが作れます。参考にしてみてください。

簡単に用意できる朝ごはん食材

<たんぱく質>

たまご（ゆでたまご）、しらす干し、鮭フレーク、ツナ、かつお節、魚介類の缶詰、小えび、ハム、ウインナー、豆腐、納豆、水煮大豆、高野豆腐、ヨーグルト、チーズ

<野菜類>

ミニトマト、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、わかめ、切干し大根、海苔

<果物>

りんご、バナナ、キウイなど

ご飯派の朝ごはん パターン

- ごはんにかつお節やしらす干しなどのぶりかけ
- 目玉焼きか野菜入りスクランブルエッグ
- バナナやりんごなどの果物
- 余裕があればみそ汁や野菜スープ



パン派の朝ごはん パターン

- 食パン
(ライ麦や全粒粉を使ったパンは、栄養価が高くて good !)
- チーズやツナ缶、コーン缶でトッピング
- 乾燥わかめに、コンソメスープの素 o r 鶏ガラスープの素
- バナナやりんごなどの果物

