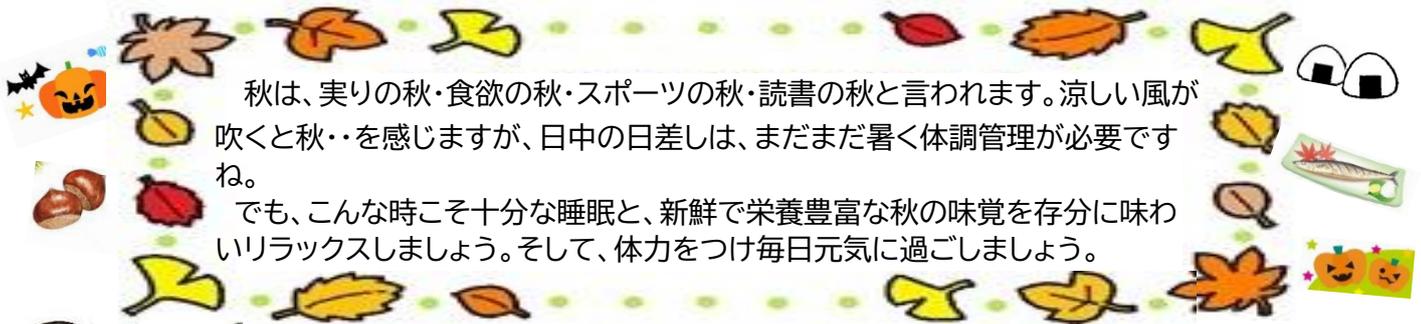




秋号 給食だより



社会福祉法人 幸福福祉会
しらゆり保育園 R4.10.1



秋は、実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と言われます。涼しい風が吹くと秋を感じますが、日中の日差しは、まだまだ暑く体調管理が必要です。

でも、こんな時こそ十分な睡眠と、新鮮で栄養豊富な秋の味覚を存分に味わいリラックスしましょう。そして、体力をつけ毎日元気に過ごしましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。たいへんな思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物（命）をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。

腸内環境を整えるにはどんな食べ物を食べればいいのかを知ろう。

✓ 毎日トイレで健康チェック！

固いうんちやコロコロ便
栄養の偏りや水分・食物繊維が不足

理想のバナナうんち
とてもいい感じ◎

やわらかうんちや下痢気味
食べ過ぎ、消化不良、冷たいもの、甘いもの、油ものとりすぎ



○ 黄土色うんち
腸内環境がいい

✗ 黒っぽいうんち
腸内に長く便がいた。
(動物性のお肉のとりすぎ)

便秘さんはお腹のはり、腹痛、食欲不振、吐き気肌荒れ、イライラ、頭痛、腰痛、肩こりめまいなどのリスクが… ◎◎！
食事のほかに程よい運動も効果的
親子で楽しく体を動かして便秘解消を目指しましょう！



お腹の調子を整えるため 何を食べればいいのか？

便秘さんには？

- ・海藻・イモ類・根菜・こんにゃくきのこなどの食物繊維のあるもの
- ・納豆やヨーグルトなどの発酵食品
- ・オリーブオイルなどの良質な油
- ・キウイやリンゴなどの果物
- ・適度な水分

◎便秘のタイプは人によって違うため自分に合ったものを探してみてください

軟便さんには？

- ・消化にいいもの
- ・刺激の強くないもの (トウガラシや炭酸は避けよう)
- ・鶏ささみ、白身魚など油の少ないもの

肉類のとりすぎで消化不良
乳製品が合わない
糖類を急に大量にとる
ストレスなども原因かも

