

キッチンだより

★9月号★

しののめ保育園

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになってきました。秋は、夏の太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜たちが実りを迎えはじめます。秋の野菜は夏野菜に比べ水分が少なく、旨味がぎゅぎゅっと詰まったものたちが沢山！献立にも、里芋やさつまいも、南瓜などを取り入れ、秋が感じられるようになっています！

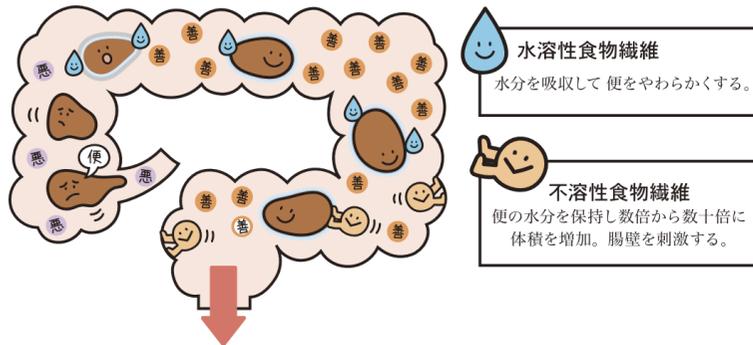


お腹の調子を整えて元気に過ごそう！

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍と言われています。便秘の子どもは便をする時に痛い思いをしたり、苦しい思いをすることもあります。「毎日快便！」の為に、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。特に食事では「お腹の調子を整える食物繊維」が重要です！ポイントをお伝えするので是非参考にしてみてください！

★食物繊維の働き

食物繊維は、人の消化酵素では分解されない成分。大きく分けて不溶性と水溶性があります。水に溶けにくい不溶性は、水分を吸収し便の量を増やします。便が増える事で腸が刺激され排便がスムーズになります。そして、水溶性は便を柔らかくする働きがあります。



★食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品 ・便のかさを増す ・腸の蠕動を促す	水溶性食物繊維を多く含む食品 ・便をやわらかくする ・便の滑りをよくする	水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品
<p>キャベツ レタス ほうれん草</p>	<p>わかめ ひじき さといも オクラ</p>	<p>ごぼう じゃがいも にんじん キウイ アボカド なめこ ブルーン 納豆</p>

★毎日の食事で食物繊維アップ↑↑

サラダや和え物にプラス

サラダにわかめを加えたり、お浸しにきのこを加えたりすることで、食物繊維の量がアップします！

ごはんプラス

ごはんに玄米や麦、雑穀などを混ぜることで、食物繊維アップにつながります。



もう一品に悩んだら

冷奴、納豆、おからなどは、小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス

野菜は加熱することでかさが減り、量を摂ることができます。また、具たくさんにすることで、汁の旨味もアップ！

★便秘になりやすい食生活チェック！

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

🍴クッキング🍴

(つぼみ・みのり)

- 7日(水) 和風スイートポテトを作ろう
- 9日(金) お月見はんぺんを作ろう
- 22日(木) おはぎを作ろう

(めばえ)

- 21日(水) キャベツのゆかり和えを作ろう
- 30日(金) トマトのマリネを作ろう