



## 城保育園 9月の食育だより

元気な夏は終わりに近づき、季節は秋へ向かい少し落ち着きはじめています。秋の爽やかな風の中、子ども達はしっかり汗をかいて遊んでいます。



### 便秘を予防するには



幼児は便秘になってしまうと、お腹が痛かったり、お尻が切れるなどのトラブルでますますいきむのが怖くなって、便秘が悪化する悪循環に陥りがちです。

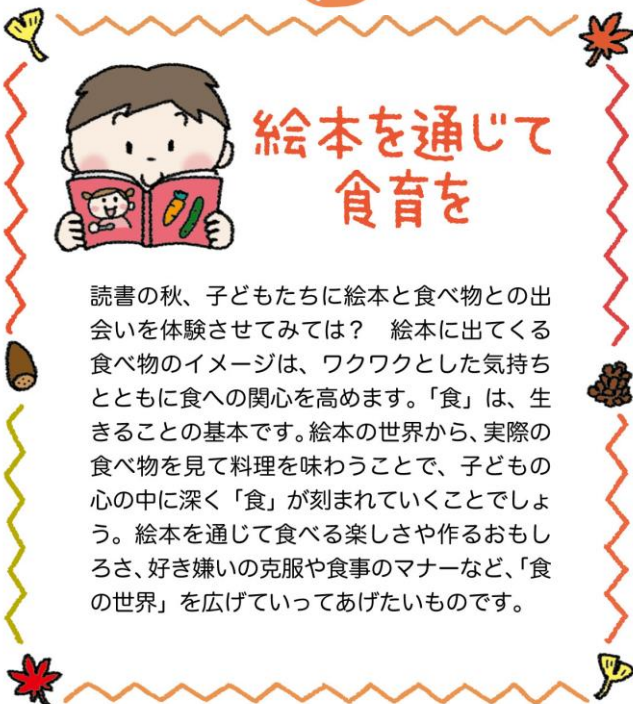
うんちをやわらかくするには水分を十分に取るのはもちろん、水溶性食物繊維（海そう、キノコ類、野菜）を取り入れましょう。野菜・キノコ類が苦手なら汁物にすると、水溶性食物繊維は水に溶ける性質があるため、いくらかは摂取できるのでおすすめです。

また、オリゴ糖は「お腹の調子を整える」という作用があり、一般的な砂糖に比べて優しい甘味で、消化吸収されないので何歳からでも食べられます。ただ、オリゴ糖シロップなどは下痢をしてしまう事もあるので幼児は少量から食べさせてみるようにしましょう。オリゴ糖は食品に含まれており、大豆製品(豆腐・納豆・きな粉)、ごぼう、玉ねぎなどに多いと言われます。その食品を毎日の食事に取り入れるのもいいですね。



### 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



### 絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

