



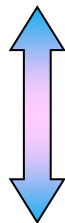
城保育園 11月の食育だより

朝夕の気温が下がり、日中の陽ざしもやわらいで秋の深まりを感じます。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。子供たちは寒さを感じさせず元気に体を動かし、食欲が出てくる時期でもあります。旬の食べ物をとり風邪を予防しましょう。



ウンチは健康のバロメーター

お子さんは毎日うんち出ますか？うんちは健康を知る目安になります。「バナナうんち」と表現される、硬過ぎず柔らか過ぎないうんちが理想です。肉類ばかり食べているとにおうようになり、硬めになります。お腹をこわしたり、体調がすぐれないときは、水分が多いフニャフニャの泥状のうんちに、反対に野菜や水分が足りない時、ストレスがある時などは水分が少ないコロコロうんちになります。「バナナうんち」が出るように排便を助けてくれる食物繊維が多く含まれるさつま芋やゴボウ、海藻、きのこ類を食べるようにしましょう。



ウサギのうんちの様なコロコロ状の硬いうんち

適度にやわらかいソーセージ状のうんち

形がなくフニャフニャの泥状のうんち



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)