

# 1月 食育だよ!

平成 27 年 12 月 25 日

しんあい保育園

今年もあと少しですね。嘔吐や下痢などで体調を崩しているお子さんが増えてきています。手洗いとうがいを励行し感染を予防しましょう。体調を崩してしまったらゆっくり休んで、楽しいお正月を迎えましょう。

## 朝うんちでお腹スッキリ!

便秘気味なお子さんはいらっしゃいませんか? 快便になるには生活のリズムを整えることが重要です。生活のリズムが乱れると腸の動きも乱れてしまい、便秘になりやすいのです。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」はとても重要

- ① 夜は**早く寝**てたっぷり睡眠をとりましょう!(遅くても9時半までに!)
- ② 朝は**早め**に起きて余裕を持って朝の身支度をしましょう。
- ③ **朝ごはん**をしっかり食べましょう!

ごはんやパンだけではなく、野菜や肉、魚、果物、乳製品などもバランスよく食べることが朝うんちの大事なポイントです。

- ④ 出かける前にトイレに座らせてみてください。

便意がなくても「**朝のトイレタイム**」をしっかり作りトイレに座ると毎日の排便リズムが生まれ、快便しやすい体になってきます。



### 1月18~22日に生活リズムチェックを実施します。

今回は朝うんちが出たかもチェックします。また、ぶどう組さんは朝ごはん「赤・黄・緑」のたべものを食べられたかもチェックします。提出は1月28日(木)までに玄関に設置された提出BOXに投函してください。

## はしを正しくもとう!!

