

1月 食育だよ!

平成28年12月27日

しんあい保育園

規則正しい生活で便秘知らず!

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、乳製品などを**バランスよく食べる**ことが排便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16~20日に生活リズムチェックを実施します。

チェック項目

- 早寝できたか ●早起きできたか
- 朝ごはんを食べたか ●1日の中で排便できたか

また、ぶどう組さんは朝ごはんに「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25日(水)までに玄関に設置された提出BOXに投函してください。

七草かゆ



1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないとされています。

日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていました。

お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

七草全部でなくても青菜でおかゆを食べましょう!

※新年1月6日の夜に、七草をまな板の上で包丁の背などでトントンたたいて細かく柔らかくしておき、翌日の朝におかゆに入れて七草かゆとしていただきます。