



# おおきくなーれ

## 元気に快便生活！

便秘の原因は人それぞれですが、主に運動不足、水分不足、食物繊維の不足、少食、ストレス、我慢グセ、体質などが挙げられます。原因の種類によって便秘解消法も違います。



子どもにとって排便は「怖い」こと！大人が「ウンチを出すのは気持ちいいね」と声をかけるなど、排便に対して良いイメージを子どもに持たせましょう。

①腸の動きが鈍い  
(腹筋が弱い、体質など)



運動、お腹のマッサージ、食事改善が効果的！

②腸の動きが過敏  
(精神的な影響によるもの)



リラックス、食事改善が効果的！

③排便が困難  
(我慢グセがついて便意が弱くなる)



楽しいトイレトレーニング  
(排便への恐怖感を取り除く)、肛門への刺激が効果的！

### 食事

- ・水分を十分に補給しましょう
- ・食物繊維を摂りましょう  
(さつまいも、里芋、野菜、特に葉物、果物、海藻類、豆類)
- ・腸内細菌の働きを高めましょう(ヨーグルトなど)

### 運動

- ・月齢が低いお子さんは足を持って右と左に優しく屈伸運動をさせてみましょう。
- ・1歳に近い場合はハイハイや体を動かす遊びに誘いましょう。

### お腹のマッサージ

- ・おへその周りを「の」の字を描くようにマッサージしてあげましょう。腸の流れに従って、腸を温めるようにゆっくり手を回します。

### 肛門への刺激

- ・肛門を綿棒で優しく刺激するのもよいでしょう。

### かぶを収穫したよ！

ちゅうりっぷ組で育てたかぶを収穫しました。給食のシチューにどっさり入れて、美味しく「かぶシチュー」を食べました。本当は12月のクッキングのシチューに使いたかったのですが、予定よりも1か月早い収穫でした。



でも大丈夫！なぜなら白菜があるから！(右下の「白菜」の記事に続く)

### 七五三のお祝いに お赤飯を食べました☆

毎年恒例の「お赤飯」。みんなよく食べてくれます。大きい子のクラスでは、「今日は七五三なのでお赤飯にしました」と言ったら「知ってるよ！」と言われてしまいました。



### 赤パプリカの ケーキ？！

おやつメニューです。オレンジ色がまぶしいケーキになりました。「酸味と甘味を感じる！」と言う子もいました。



### 大根を収穫して、干し大根に挑戦・・・！



ひまわり組にて「ベランダに大根を干す」の図。



干し大根の煮物にして出しました。「たくあんの味がする〜！」と子ども達。



### 「園長先生の白菜」大活躍！



園長先生が立派な白菜4個を園庭に育てました。ちゅうりっぷ組で「園長先生が勝手に植えた白菜」なんて紹介されてしまったものだから、子ども達もすっかりこの白菜のことを「園長先生が勝手に植えた白菜」と呼んでいます(笑)

11月の給食で、スープやみそ汁、サラダの具材に入れました。そして12月のシチューのクッキングでも、この白菜が使われることに！本当に大活躍の「勝手に植えた白菜」でした。

