



おおきくなーれ

快便のための食事と生活

快便のための生活

①朝ごはんは排便のリズムづくり

食事をすると、胃に食べ物が入ることで胃から大脳に信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に、朝はこの反射が強く生じるので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。

②適度な運動をしよう！

適度な運動は、前身の血行を良くして胃腸の消化・吸収を高めます。運動不足が続くと、血行が悪くなり大腸の働きも悪くなります。また、便を出す時に必要な腹筋も弱くなります。



快便のための食事のポイント

①適量食物繊維と水分を摂りましょう

穀類や野菜、豆類等に含まれている食物繊維は、消化されず腸を刺激し、調の働きを促します。水分は、腸内の便の水分を補給して軟らかくし、排便しやすくします。食事には汁ものやスープと一緒に摂りましょう。

②適度な脂肪分を取りましょう

便は脂肪分が適量ある方がスムーズな動きをします。動物性タンパクや脂肪を敵視することなく、適量摂りましょう。

③腸内細菌を活発にして腸内環境を整えましょう

乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。ぬか漬け・浅漬けなどの漬物にはたくさんの乳酸菌が含まれています。

人の胃液は強酸で乳酸菌は死んでしましますが、ご飯やおかずと一緒に食べると、胃酸は弱まり弱酸になります。漬物を食べるときは、ご飯などと一緒に食べる方が菌を生きたま腸に届けられます。

乳酸菌飲料やヨーグルトを空腹時に少量食べても、あまり効果は期待できないということです。



お月見会をしました～★



柿、梨、りんご、ぶどう、さつまいも、栗、そしてススキを飾りました！
お月見団子はひまわり組のみんなで作りましたよ～！



これな～んだ??

答えは・・・♡♡

あけび

でした～！



あけびは山に生る秋の果物です。熟すと皮が裂けてきます。とろとろの果肉がおいしいよ！！

栗ごはん♪

おやつで栗ご飯を作りました！
秋を感じられるおやつでしたね！！



レシピのご紹介

～給食で子供たちに人気のあったレシピをご紹介します！～

豆腐のピザ

木綿豆腐	1丁
たまねぎ	100g
にんじん	50g
ピーマン	50g
ツナ缶	80g
オリーブ油	適量
食塩	適量
こしょう	少々
ケチャップ	50g

作り方

- ①千切りにしたたまねぎ、にんじん、ピーマンをオリーブ油で炒める。
- ②ツナ缶を入れ、塩、こしょう、ケチャップで味付けする。
- ③水切りした木綿豆腐を耐熱皿に並べ、上に②の具材をのせ、さらにチーズものをせてオーブンで焼き色が付くまで焼いて、完成！！



見づらくてごめんなさい。ﾌﾟﾛｸﾞではカラーで見れます！！

|