



おおきくなーれ

子どもの便秘



子どもの排便の回数が少なかったり、排便のときに苦しんでいると心配になりますね。

子どもは排便時に痛みがあると、排便に対して恐怖心を持ちやすく、どんどん悪化して慢性的な便秘に陥りやすいという特徴があります。「たかが便秘」と放っておかず、早めに対策することが必要です。

お家でできる対策をしながら様子を見て、それでも改善されないようなら医師に相談してみましょう。

快便のための生活習慣

- ☑ 規則正しい生活リズム
- ☑ 適度な運動
- ☑ バランスのとれた食事

- 水分をしっかりととりましょう！
- 食物繊維や発酵食品を多く含む食事は便秘に効果的です！

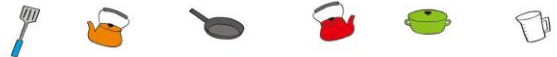
食物繊維の多い食品…穀類、野菜、豆類、海藻類、きのこ類、果物など



発酵食品…ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物、醤油、味噌、酢など



夏野菜カレークッキング (以上児クラス)



以上児みんなで力を合わせて作る夏野菜カレー。ちゅうりっぷ組はいんげんをポキポキ食べやすく折る作業と、にんじんの型抜きをしました。さくら組は収穫したトマトをジップロックの上からつぶす作業と、ピーマンの種取りをしました。ひまわり組はウインナーとじゃが芋を包丁で切りました。

自分たちで作ったカレーはやっぱり格別だったようで、あちらこちらのテーブルから「おいしい！」の音が聞こえてきました。



食育活動の報告♪

トマトに触れよう (すみれ組)



実物のトマトを前に、ドキドキした様子のすみれ組さん。目の前で切る様子を見ているうちに、どんどん好奇心が溢れ出てきたのか、切った後のトマトに指を突っ込んだりと積極的な姿が見られました。



冬瓜に触れよう (すずらん組)

大きな冬瓜を触ってみたり、叩いてみたり、転がしてみたりしました。切るところも見て断面を見たり、手に持ってみたり、存分に「冬瓜」を楽しむすずらん組さんでした。

すいかジュース作り (たんぽぽ組)



切ったすいかの断面を見たり、すいかの匂いを楽しみました。ジップロックにすいかを入れて、つぶすことを教えると「もっとつぶす」と意欲的なすずらん組さん。美味しくできたジュースは昼食前に飲みました。

菜園だより☆

ひまわりで収穫したとうもろこしは、蒸して午後のおやつに食べました。



7月に豊作だったじゃが芋は、8月に給食としてたくさん使用しました。

