

# 給食だより

こでまり保育園  
平成23年9月2日

まだまだ暑い日が続いています。朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすくなり、熱を出したり風邪をひいたりしているお友達もいるようです。十分に睡眠と栄養を取って、夏の疲れを取り除きましょう。

東北地方では赤痢菌による食中毒も起きています。涼しくなっても油断は禁物です。調理器具や手をよく洗うこと。食べられる量を調理する。食べ物を室温で放置しないなど、食中毒の予防にも気をつけましょう。



## ●便秘の種類

- 1 食事性便秘 小食や繊維不足が原因
- 2 習慣性便秘 トイレを我慢する癖があるとなりやすい
- 3 弛緩性便秘 腸が伸びきってしまっている場合
- 4 痙攣性便秘 ストレスや疲労が原因



便秘になると腸内に有害物質が発生し、食欲不振、吐き気、吹き出物など様々な症状を引き起こします。



## ●食物繊維で腸をきれいに

「食べているのに便が出ない人」

水溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収して便を柔らかく、排せつしやすくします。海藻類（昆布・わかめ・ひじき）、コンニャク、果物を食べるようにしましょう。

「食べる量が少ない人」

不溶性食物繊維をとって便のかさを増やしましょう。穀類、豆類（大豆・小豆）、野菜類（ごぼう、切り干し大根）、イモ類、きのこ類を食べるようにしましょう。不溶性食物繊維だけでは便が硬くなるので、水溶性食物繊維と組み合わせてとるようにしましょう。

## ●こまめに水分補給を

「硬い便が出る人」

体内の水分が不足していると便が硬くなり、腸の中を通りにくく、排便しづらくなります。こまめに水分補給をしましょう。朝、起きがけに水を飲むと腸の働きが活発になります。

その他便秘改善に効果的な食材

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、酢、漬物など

## 旬の魚 「さんま」

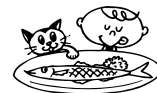
### さんまの栄養

- ・EPA（エイコサペンタエン酸）
- ・DHA（ドコサヘキサエン酸）
- ・ビタミンB12
- ・カルシウム
- ・たんぱく質
- ・ビタミンD、B2



### さんまの効果

- ・動脈硬化、脳卒中などの成人病予防
- ・口内炎の予防
- ・骨を強くする
- ・風邪予防
- ・脳の発達を促進する。
- ・痴呆症予防



### 美味しいさんまの見分け方

- ・大きくて太っているもの
- ・尾の付け根やあごの部分が黄色いもの
- ・真っ青なウロコがたくさんついているものを選びましょう！！

## 中秋の名月

秋は空気が乾燥していて月が鮮やかに見え、気温もそれほど低くないため一年のうちで一番月見に適した季節だと言えます。一年で一番月が美しい中秋の名月、今年は9月12日です。ぜひ夜空を見上げてみてください。

月見と言えばお団子ですが、月見団子は農作物の収穫に感謝して、収穫された米で団子を作って供えたのが由来だと言われています。

団子と相性抜群のきな粉には、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘改善に効果があります。粉にすることで大豆の栄養を効率的に吸収することができます。

