



給食だより

～ 7号 ～

こでまり保育園

平成 25 年 10 月 16 日

木々が衣替えをはじめ、秋の深まりを感じるようになりました。先日の祖父母の集いには、お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

子どもたちもおじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお団子を作って、食べたことがとても楽しかったようでした。みんなの作ったお団子は、とても上手に出来上がっていました。

さて、秋といえば、食欲の秋です。栗、柿、さつまいも、さんまなど旬の食材を食べて、栄養満点の食生活で、体調を整えて、毎日元気に過ごしましょう。



良いウンチは、自分の力でつくる！！！！

いいうんちをつくるためには

「つくる力」「育てる力」「出す力」が必要です。

① つくる力

バランスのとれた食生活に心がけましょう。

野菜、きのこ、芋、海藻などの食物繊維は、うんちの量を増やします。

② 育てる力

腸内に存在する健康維持の細菌（善玉菌）優位の腸内環境を作りましょう。

乳酸菌飲料（ヤクルト、ジョアなど）、ヨーグルト、食物繊維を摂ると腸内に善玉菌が増えていきます。

（ヨーグルトなど朝食の一品に取り入れてみてはいかがでしょうか？）

③ 出す力

腸のまわりの筋肉を鍛えましょう。

腸のまわりの筋力が衰えると腸の動きが鈍り、うんちが細くなります。太くていいうんちを出すために、腸内を鍛える体操（ストレッチやラジオ体操など）を試みましょう。



旬の食材「さつまいも」



● 栄養

食物繊維がたっぷりふくまれており、おなかの調子を整え便秘解消につながります。また、カリウムが豊富に含まれていて、高血圧予防、コレステロール低下に効果があります。

● 選び方

ふっくらとしていて、重みがあるもの、皮の色つやのあるものを選びます。

● 保存方法

新聞紙などに包み涼しくて、暗い場所に保存します。

※さつまいもは、冷蔵庫で保存すると低温に弱いので傷みやすく長持ちしません。

● 調理するときのポイント

あくが強いので、切ったらすぐに5分～10分ほど水につける。皮をむく時は、厚くむきます。厚くむくことで、味、色がよくなります。



おいしい石やきいもの 作り方

- ① さつまいもをアルミホイルで包む。
- ② 鍋にきれいに洗った石を敷き詰め、火にかける。
- ③ 石が熱くなったら①を入れふたをして、中～弱火かける。時々ひっくり返して中まで火を通す。（60分ほど低温でじっくりと焼く）
- ④ さつまいもにつまようじをさしてすーっと通ったら出来上がり。

☆石焼き芋の石は、園芸用の玉砂利（碁石サイズ）がホームセンターや100円ショップなどに売っています。

☆ご家族で、石焼き芋にチャレンジしてみませんか？