

9

月

きゅう だより しよく



令和3年9月1日発行



目標

よく食べ よく動き よいウンチをしよう!
 どんなウンチか、自分のウンチをよく見たことがありますか?
 口から入った食べ物は長い時間をかけて、口→胃→腸と進む間に、必要な栄養分が消化吸収されて行きます。そして身体のあちこちの状態を映し出してくるのがウンチなのです。日頃、サッと何気なく流しているウンチ、実はこの中に私達の身体の情報がたくさん入っています。

便は食べたものの『便り』。健康状態を知るための一つの目安になります。

＜ウンチは健康のバロメーター＞

- バナナウンチ 健康なウンチです。
- モコモコウンチ 野菜をもっと食べましょう。
- コロコロウンチ 野菜・運動・水分不足です。
- ビチビチウンチ 食事だけでなく、体調が悪い時になります。しっかり休養しましょう。

快便のポイント

- ・ごはんをしっかり食べる。
- ・食物繊維の多い食べ物を摂る。(豆、青葉、さつまいも、ごぼう、海藻、きのこなど)
- ・水分(水、番茶、麦茶)を摂る。
- ・和食中心の献立にする。(ごはん、みそ汁、漬物など)
- ・体を動かす。

ま・ご・わ・や・さ・し・い

『まごわやさしい』に当てはまる食材を料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。園でも『まごわやさしい』の食材を積極的に取り入れた食事を作っています。

【ま】・・・豆(豆腐、納豆などの豆製品)

【ご】・・・ごま

【わ】・・・わかめ(海藻類)

【や】・・・野菜

【さ】・・・魚

【し】・・・しいたけ(きのこ類)

【い】・・・いも

1食で5つ以上の摂取を目指しましょう。免疫力アップにも繋がります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ごはんの日 (ごはんはいりません)		1 ・梅とひじきともち麦のごはん ・青菜とささみの和え物 ・冬瓜とうすあげのすまし汁	2 ・青しそハンバーグ ・ふかし芋 ・ピーマンのきんぴら ・冷や汁 ・すこ ★赤しそおにぎり	3 ・魚の唐揚げ ・ワカメときゅうりの酢の物 ・ミディマト ・じゃが芋のすまし汁	4 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
6 おにぎり弁当の日 ★車麩のかりんとう(3歳未満児)	7 ・あげだし豆腐 ・きのこのみそ汁 ・糠漬け	8 ・大豆入りしんよこえカレー ・青菜と切干し大根の和え物 ・りんご	9 ・がんとじゃが芋の煮物 ・なすとトマトの Pasta ・昆布の佃煮 ★車麩のかりんとう(3歳以上児)	10 ・魚のみそ焼き ・ブロッコリーとコーンの和え物 ・そうめん汁	11 同上
13 ・カレー肉じゃが ・青菜と春雨の和え物 ・梨 ★大学いも(3歳未満児)	14 ・魚のパン粉焼き ・ごぼうサラダ ・ミディマト ・豆腐のみそ汁	15 ・納豆チャーハン ・ワカメともやしの酢の物 ・レタスのスープ	16 ・なすとトマトのグラタン ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・ごぼうとうすあげのすまし汁 ★大学いも(3歳以上児)	17 ・魚の塩麩焼き ・さつまいもの天ぷら ・青菜のおひたし ・きのこのすまし汁 ・すこ	18 同上
20 敬老の日	21 十五夜 ・さんまの蒲焼き ・さつまいもりんごのサラダ ・なめこのすまし汁 ★お月見団子(3歳以上児)	22 ・栗ごはん ・角麩ときゅうりの酢みそ和え ・豚汁 ★おはぎ(3歳未満児)	23 秋分の日	24 ・鶏肉のきのこあんかけ ・青菜のおひたし ・かぼちゃのみそ汁 ★おはぎ(3歳以上児)	25 同上
27 ・魚のみそ煮 ・青菜ときこの磯和え ・豆腐のすまし汁	28 ・なすの豚肉巻き ・かぼちゃのサラダ ・キャベツのみそ汁	29 ・五目炊き込みごはん ・すこ ・湯葉入りみそ汁	30 ・魚のポテト焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・ミディマト ・えのきのみそ汁	★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。	