



令和 6 年 3 月 1 日

保護者各位

給食だより 3 月号

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

いつしか寒さも和らぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。3 月は 5 歳児が卒園を迎える月です。子ども達はまだ幼いものの、卒園は将来に向けての希望に満ちた新たな第 1 歩を踏み出す節目となるものです。ご家庭におかれても、家族そろってお祝いしましょう。

今月のテーマ

快便のススメ



排便は、胃と腸の連係によって起こります。飲み物や食べ物が胃に入ると、胃が刺激されて腸に信号が送られ、大腸がぜんどう運動を開始し排便を促します。腸内環境は便通と大きく関係していると考えられています。腸内環境を整えることは免疫力の向上にも繋がります。免疫力が衰えると風邪にかかりやすくなったり、アレルギー症状が悪化することもあるでしょう。また、便秘や下痢といった症状に悩まされることもあるでしょう。日頃の食生活や生活習慣を見直すことで、腸内環境を改善しましょう。

《 快便のための食生活や生活習慣のポイント 》

① 食物繊維と水分をたっぷり摂りましょう

食物繊維は消化されず、腸を刺激し便の核になります。

② 和風の献立を取り入れましょう

和風には乾物や野菜の煮物、汁物など、食物繊維が多く含まれています。

また、主食のご飯は食物繊維が豊富という点でもっとも優れた食品です。

③ 適度に運動しましょう

日頃からウォーキングなどの全身運動をしたり、階段で移動したり、腸の働きの活性化させましょう。



旬の食材を食べよう ニラ



ニラの独特な香り成分であるアリシンはビタミン B1 の吸収を高めて糖の代謝を促進する作用があり、スタミナアップに効果的。また、緑の部分には抗酸化作用がある β カロテンが多く含まれています。 β カロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるので、ビタミン B1 の多い豚肉と一緒に炒めると効果的です。