



保護者各位



11月 給食だより

令和7年11月1日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

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。

《 快便のための食事のポイント 》

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。便の70～85%が水分です。

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 適度な脂肪分を

便の滑りをよくし、排便しやすくなります。

脂肪酸は腸を刺激し、ぜんどう運動を活発にさせます。



快便のためには生活リズムを整えることが大事です。まず、早く起きましょう。朝ごはんを食べると胃腸が動き始めるので、しばらくすると便意を催します。トイレに行くゆとりも持てますね。また、朝ごはんを食べると、午前中から元気に活動することができます。心地よい疲労感とともに、早く寝て、十分な睡眠時間を持てます。自律神経は、1日のリズムが整って一番よく働きます。自律神経は胃や腸のはたらきに大きな影響があります。

旬の食材を食べよう 薩摩芋



薩摩芋は食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり、便秘予防に効果が期待できます。また、薩摩芋のビタミンCは加熱しても損失しにくいのがポイント。含有量は特別多いわけではありませんが、薩摩芋は一度にたくさんの量を食べられるので、免疫力アップや風邪予防によいですね。