

ごはんだより



給食のいんごの紹介



龍華保育園：こうのす果樹園



こま草保育園：美空野ファーム



宮保育園：中野果樹園



子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいといわれます。

便秘の原因は？

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- ・全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- ・離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。



質のいいんちのためのおすすめ食材



豆類 ・大豆（きな粉）
・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）
・納豆・おから



海藻類
・青のり・昆布・ひじき
・ワカメ・寒天



野菜類
・カボチャ・ゴボウ
・ダイコン
・キュウリ

芋類

・サツマイモ
・サトイモ



果物類

・ミカン・バナナ
・キウイフルーツ
・リンゴ



きのこ類

・エノキ・シメジ
・シイタケ（細かくする）



一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。

【今月の保育園給食の一人平均栄養素】

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	535	21.8	14.7	243	2.8	169	0.30	0.29	25	4.2	1.5
目標量	575	23.5	16.0	288	2.5	250	0.25	0.40	20	4.0	1.6
3歳未満児	455	16.0	13.7	157	2.2	145	0.24	0.24	20	3.5	1.1
目標量	475	19.5	13.2	213	2.0	188	0.20	0.28	18	3.0	1.4

※保育園では一日の必要な栄養素のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。