

いただきます



びちろうさまでした



# 1月食育だより

平成30年1月31日

太陽・月保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」は、食べ物が体の中でたどる道について学びました。はじめに、絵本「たべるのだいすき」を見て食事が人間の元気を作ることを話しました。またそれぞれ赤、黄、緑、白の役割を再確認すると、殆どの子が分り答えることができていました。次に、うんちはどのように作られ出てくるのかをわかりやすくイラストを用いて自分の体の中に興味を持たせ、三色バランスよく食べることでいいうんちができるとお話ししました。病気に負けない体を作るためにも生活リズムを整え、バランスのいい食事を摂って行くようにしましょう。



食育に関心を持ち、皆真剣に話を効いています。



毎日排便しないとお腹の中に便が溜り、便秘になってしまいます。便秘対策としては、「とにかく便を出すこと」「バランスの摂れた食事を心がける事」です。

魚や肉、食物繊維の多く入っている野菜やビタミン豊富な果物も一緒に摂ることで便が出やすくなります。また、毎日排便する習慣をつけることで便秘を防ぎます。

便意を感じたら我慢せずにトイレに行き、いいうんちを出し、すっきりした状態で過ごしていけるようにしてい



2月の食育カードを配布します。  
2月5日（月）～14日（火）の朝食までのうち、3食分を色分けチェックして下さい。1日で朝、昼、晩とチェックしても構いませんのでご協力お願いします。