



平成30年9月
モモキッズ保育ルーム甲子園

9月の目標 うんちを出していい気持ち♪

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これから『秋』本番が始まりますね。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう！！



秋の味覚といえば、サンマ・マツタケ・栗・柿・ぶどう・梨・さつまいも・新米などなど、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もグンとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

保育園でも、たくさんの秋の味覚を給食に取り入れたいと思っています。

◆うんち、みていますか？◆

健康なうんちの約80%は水分です。残りの約20%は腸内細菌・食べ物のカス・はがれた腸粘膜です。腸内細菌には、身体に良い影響を与える善玉菌・身体に害をなす悪玉菌・状況によって良いことをしたり悪いことをしたりする日和見菌がいます。



悪玉菌が多いとうんちが臭くなります。善玉菌が多くなるような腸内細菌にすることが、元気な身体づくりに必要です。

◆いろいろなうんち◆

良いうんちとは、色は黄みがかった茶褐色、形はバナナ型、匂いはそれほどきつくありません。

バナナうんち	ヒョロヒョロうんち	ココロうんち	ビシャビシャうんち
腸内の健康状態は良好！この状態を維持できるようにしましょう。	腸の力がよわっているかも。歩くなど運動をしましょう。	水分不足です。便秘気味ではありませんか？	水分が吸収されていません。お腹に合わないものを食べたり、風邪などの時に出ることも。



◆よいうんちを出すには◆

一般的に1日1回以上バナナ型のウンチがするっと出ていれば、腸内環境は良い状態といえます。しかし、排便がたとえば3日に1回でも、排便時に苦しむことなく良いうんちが出れば、便秘とは言いません。



排便を習慣にするには、うんちを『作り』『育て』『出す』力が必要です。良いうんちを「作る」には、良い素材となる『食物繊維』の多く含まれた食品をたくさん食べることが大切です。そのうんちを「育てる」のは、腸内細菌。善玉菌を増やすには、善玉菌の好きな乳糖・オリゴ糖・発酵食品を食べると良いようです。そして育ったうんちを「出す」ためには、腸そのものの動く力と腸の周りの筋肉の力です。これは運動で鍛えられますね。

◆うんちを出す習慣をつけるため◆

1日で1番うんちを出しやすいのは、朝ごはんの後30分くらいです。空っぽの胃に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が大きく動きます。この時がうんちを出すチャンス!!ここでしっかり出せれば、1日快適に過ごせます。でも、この時間に朝の支度であたふたしていたり、家を出ていると、せっかくのタイミングを逃してしまうことになりま



す。朝はとっても忙しいと思います。でも朝ごはんの後は急いで家を出るのではなく、少しゆっくり過ごせるように時間を調節してあげましょう。

もう一つ、大切なことが、「排便を心地よいこと」と認識し、便意が出たときに我慢しないことです。我慢を繰り返すと直腸の神経が鈍感になり、直腸に便がたまって脳に排便の信号を伝えてくれなくなってしまうのです。『うんちを出すことは、とっても大切なこと』、そのことを、子どもたちにもしっかり伝えたいですね。

うんちは身体の状態を教えてくれる、とても大切な体からのお便りです。

保護者さまが、おむつを替える時、トイレに付き添う場合は子どもと一緒に、子どもが1人でトイレに行くようになったら「流す前にうんちをよく観察してね」と声をかけてあげて、ウンチを観察する習慣をつけましょう。



献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ



9月のお楽しみ給食は、
7日加古川園&28日東加古川園での人気メニューです！！

9月はまだ紹介していない人気給食と、11日の沖縄料理のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♡

★山賊焼き風★

＜材料＞（大人4人分）

- ・鶏もも肉：360g
- *しょうが（すりおろし）：小さじ1
- *にんじん（すりおろし）：大さじ1
- *たまねぎ（すりおろし）：大さじ1
- *りんご（すりおろし）：大さじ1
- ・しょうゆ：大さじ1・1/2
- ・酒：大さじ1/2
- ・みりん：大さじ1/3
- ・てんさい糖：小さじ1/2
- ・片栗粉：適宜
- ・揚げ油
- ・付け合せの野菜



＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は、一口大にカットし、*のすりおろした材料と、調味料でもみ込んで浸けて30分以上おく。
- ② フライパンに油を入れ火にかける。
- ③ ①の水分を切ってから、片栗粉をまぶす。
- ④ 油が170℃くらいになったら③を少量ずつ揚げていく。（※焦げやすいので、温度に注意！）
- ⑤ 中まで火が通ったら付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。

★クウファイリチー★

＜材料＞（大人4人分）

- ・糸切り昆布：16g
- ・切り干し大根：8g
- ・にんじん：1/2本
- ・ツナ缶：1缶
- ・油：大さじ1
- *水：160g
- *酒：大さじ1
- *みりん：大さじ1
- *しょうゆ：大さじ1
- *てんさい糖：大さじ1

＜作り方＞

- ① 糸切り昆布・切り干し大根は水で戻し、水気を絞って、食べやすい長さ（2cmくらい）にきっておく。
- ② にんじんは2cm位のせん切りにする。
- ③ 鍋などに油を入れて熱し、①・②・ツナ缶を炒める。
- ④ ③に油が回ったら、*（水と調味料）を加える。中火でほぼ水分がなくなるまで炒め煮にする。

・手軽に食物繊維とミネラルのとれるレシピです。便秘予防に、ぜひどうぞ！

★じゅーしー★<材料> (大人4人分)

- ・米：2合
- ・豚ひき肉：80g
- ・芽ひじき：4g
- ・生しいたけ：2個
- ・コーン缶：40g
- *しょうゆ：大さじ1
- *酒：大さじ1
- *みりん：大さじ1
- *しょうゆ：大さじ1
- *てんさい糖：小さじ1
- *塩：ひとつまみ



<作り方>

- ⑤ 生しいたけはみじん切りにする。
- ⑥ 米はふつうに研いで、いつもの水加減を入れておく。
- ⑦ ②に豚ひき肉・①・芽ひじき（もどさず、そのまま炊飯釜に入れて大丈夫です）・コーン缶・*（調味料すべて）を入れて軽くまぜ、普通に炊く。

8月の給食だよりで紹介した『ジューシー』とは少し作り方が違うので、私が勝手に、ひらがなで『じゅーしー』にしました。。

こちらの『じゅーしー』は材料を炒めず、そのまま炊き込むので、より簡単に作れます。

味が濃いめのしっかりした味付けで、本格的なのは『ジューシー』、少しあっさりして手軽に作れるのは『じゅーしー』です。

どちらもそれぞれにおいしいので、ぜひ、食べ比べてみてください♪

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介しますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



★来月（10月）は、舞子園&ノースワくわくすまいる保育園の人気メニューです！お楽しみに～！！★

献立作成 管理栄養士

ふじなか みずほ