

4月

食育だより

実叻保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境、新しいお友達、新しいことがたくさんある4月。毎日、毎月成長している子供たちです。今まで使用していたスプーンは自分で持ち、口に行くまでにひっくり返っていませんか？エプロンの首元は苦しくないか、マジックテープの粘着力の有無や水筒のパッキンやストロー、口拭きタオル等は成長した身体にあっているか、給食袋の中身の再確認をお願いします。

食事前後は 手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



便秘の原因とは?

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

