



パクパクだより

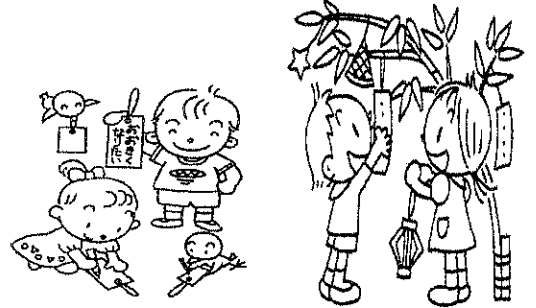


明照保育園

7月7日は七夕です。7月になると、笹に願いを込めた短冊が飾られている光景があちらこちらで見られます。今年のお子さんの願い事はどんなことでしょうか。願いが届くといいですね。

梅雨も明けるといよいよ夏本番となります。

子どもたちにとっても大好きな水遊びが存分に楽しめる時期です。子どもたちは新陳代謝も激しく、この時期たくさんの汗をかくために、お茶などの糖分のないもので水分補給を行うようにしてください。



健康と排便について



良いうんちの形は「バナナ状」。色は黄褐色が理想的です。みなさんのはどうですか？



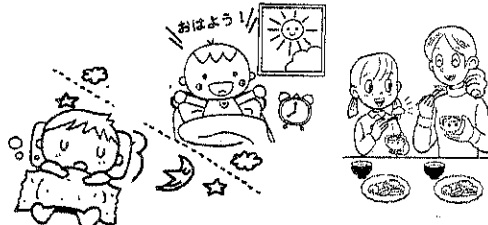
うんちは、食べ物が口から入って外に出てくるまでに体の中をめぐりめぐってできあがります。

みなさんは日々の生活の中で規則正しい排便がありますか？食生活が乱れたり、生活リズムが変わったりすると排便リズムは大きく影響を受け、便秘あるいは下痢となってしまうことがあります。

「便」は体内がどうなっているかを教えてくれる「体からのお便り」であり、一番簡単に大切な健康チェック法ともいえます。今回は規則的な排便のために必要なことをご紹介します。



①生活リズムを整えよう (早寝・早起き・朝ご飯)



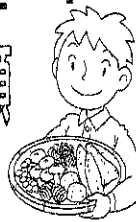
②トイレに行く習慣をつけよう

便意を感じたら、トイレに行くようにしましょう。タイミングを逃すと、次の便意を感じるまで排便が起こりにくくなります。



③食物繊維の多い食品を摂ろう！

野菜類 豆類 芋類
海藻類 きのこ類

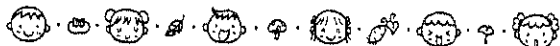


排便が規則正しいということは、お腹の中の環境が良好であるため、悪い菌が入ってきても免疫力があるおかげで病気にかかりにくいという報告もあるそうです。お子さんたちから「バナナうんち出たよ〜！」という元気な声が聞けるように、規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

材料(4人分)と作り方

牛肉	120g
にんにく	少々
酒	小さじ1
砂糖・ごま油	各少々
玉ねぎ	60g
チンゲンサイ	60g
たけのこ缶	80g
赤ピーマン	40g
油	小さじ1
中華スープ	200cc
オスターノス	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
白ごま・かたくり粉	各4g

1. 牛肉は短冊切りにし、にんにくのすりおろし、酒、砂糖、ごま油をまぶしておく。
2. 玉ねぎ、たけのこ缶、赤ピーマンはそれぞれスライスに、チンゲンサイはざく切りにする。
3. 油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて炒める。
4. 中華スープとその他の調味料を加え、味を調える。
5. 仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつけ、白ごまを散らす。ごはんのにのせて食べる。



おはようびのいいね!

