

11月は霜月とも呼ばれています。標高の高い山では、雪が降りだす季節です。寒暖の差が大きい季節の変わり目なので、体調管理に気をつけたいものです。

ところで、今月の23日は勤労感謝の日があります。元々は、その年の農作物の収穫を感謝する新嘗祭（にいなめさい）という皇室行事が由来と言われています。祝日法によると、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。毎日当たり前のように口にする食事、農家の方を始め、多くの方々の努力や苦労があることをお子さんにも教えてあげてください。



うんちのはなし

3つのリズムが健康なうんちを作る！！

排泄は、運動や食事と同様に、健康に生活するための重要なバロメーターとなります。

健康なうんちの形はバナナ型と言われています。固くて短いと便秘気味、柔らかいとおなかの調子を壊していたり、細菌、ウイルスが原因の腸炎を起こしていたりする可能性があります。

色は黄土色が理想的。褐色だと野菜不足、白っぽいと脂肪の取り過ぎによる消化不良の疑いなど、色でも健康の目安にすることが出来ます。

今回のパクパクだよりは、健康なうんちについての話です。



食事のリズム

規則正しい食生活を送りましょう。朝食を抜くのは厳禁です。野菜や豆類、きのこなど、食物繊維の多い食材を積極的に取り入れましょう。



睡眠のリズム

十分な睡眠をとることで、食べものをしっかり消化することが出来ます。早寝早起きの習慣をつけることで、定期的にうんちをする習慣を身につけやすくなります。



運動のリズム

食べものがうんちに変わるまでには、多くの筋肉を使います。いっぱい遊んで、元気な体を作りましょう。



幼児期は自分のうんちに大きな関心を持つ時期です。健康なうんちは体が元気なしるしであること、3つのリズムが健康のために大切であることをお子さんに教えてあげてください。

親子でクッキング

11がつのメニュー

まさご揚げ

材料（4人分）と作り方

豆腐	1/2丁
むきえび	40g
鶏ひき肉	60g
にんじん	小1/4本
ピーマン	1個
しらす干し	10g
卵	1/2個
片くり粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩少々	
揚げ油	

1. 豆腐は水気を切っておく。
 2. むきえびや野菜など、形のある食材は粗いみじん切りにする。
 3. すべての材料を混ぜ合わせ、よくこねる。
 4. 小判型にまとめ、油で揚げたら出来上がり！！
- ※ 豆腐に混ぜる材料は、ひじき、ねぎ、かまぼこ、玉ねぎなど、家にある食材を使ってもおいしいです。固さは片くり粉で調節してください。
- ※ 「まさご」とは細かい砂のことで、細かい材料が混ざり合っていることからこの名前がつけました。