

# 10

月

# きゅう だより しよく



令和5年10月1日発行

## 目 標

**よく食べ よく動き よいウンチをしよう!**  
 どんなウンチか、自分のウンチをよく見たことがありますか？  
 口から入った食べ物は長い時間をかけて、口→胃→腸と進む間に、  
 必要な栄養分が消化吸収されて行きます。  
 そして身体のあちらこちらの状態を映し出してくるものがウンチなのです。  
 日頃、サッと何気なく流しているウンチ、実はこの中に私達の身体の情報  
 がたくさん入っています。

便は食べたものの『便り』。  
 健康状態を知るための一つの目安になります。

＜ウンチは健康のバロメーター＞

- バナナウンチ 健康なウンチです。
- モコモコウンチ 野菜をもっと食べましょう。
- コロコロウンチ 野菜・運動・水分不足です。
- ビチビチウンチ 食事だけでなく、体調が悪い時になります。しっかり休養しましょう。

## ～ 快便のポイント ～

- ・ごはんをしっかり食べる。
- ・食物繊維の多い食べ物を摂る。  
 (豆、青菜、さつまいも、ごぼう、海藻、きのこなど)
- ・水分(水、番茶、麦茶)を摂る。
- ・和食中心の献立にする。(ごはん、みそ汁、漬物など)
- ・体を動かす。

## ～ まごわやさしい ～



『まごわやさしい』に当てはまる食材を料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。園でも『まごわやさしい』の食材を積極的に取り入れた食事を作っています。

【ま】豆(豆腐、納豆などの豆製品) 【ご】ごま 【わ】わかめ(海藻類)  
 【や】野菜 【さ】魚 【し】しいたけ(きのこ類) 【い】いも  
 1食で5つ以上の摂取を目指しましょう。  
 免疫力アップにも繋がります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ・魚のみそ焼き ・キャベツと 春雨の酢の物 ・じゃが芋のすまし汁	3 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜のごま和え ・昆布の佃煮	4 ・新米ごはん ・糠漬け ・冬瓜のみそ汁  ★ふかし芋	5 ・魚のごま焼き ・青菜ときこの和え物 ・うす揚げのすまし汁 ・巨峰	6 ・酢豚 ・茹でブロッコリー ・わかめスープ ・きなこ	7  お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
9  スポーツの日	10 ・魚のフライ ・かぼちゃサラダ ・かぶのすまし汁	11 ・大豆と揚げのごはん ・青菜とわかめのナムル ・豚汁  ★アップルパイ(3歳未満児)	12 ・白身魚の ケチャップあんかけ ・茹で野菜 ・チンゲン菜のスープ	13 ・白菜と鶏肉の豆乳煮 ・さつまいも ひじきの和え物 ・すこ  ★アップルパイ(3歳以上児)	14  お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
16  おにぎり弁当  ★スイートポテト(3歳未満児)	17 ・厚揚げと豚肉の炒め物 ・焼きかぼちゃ ・わかめのみそ汁	18 ・大根葉と鮭のごはん ・切干し大根の煮物 ・打ち豆のみそ汁	19 カレーの日 ・きのこ入り しんよこえカレー ・青菜とちりめんの和え物 ・りんご  ★スイートポテト(3歳以上児)	20 ・魚の塩麴焼き ・卵の花 ・茹でブロッコリー ・麩のみそ汁	21  同 上
23 ・鶏肉の竜田揚げ ・ポテトサラダ ・なすのみそ汁	24 ・魚のカレーニエル ・焼きさつまいも ・キャベツの赤しそ和え ・豆腐のみそ汁	25 ・きのこの炊き込みごはん ・青菜と 切干し大根の和え物 ・かぶのみそ汁	26 ・魚の香味焼き ・にんじんのきんぴら ・厚揚げのみそ汁 ・柿	27 ・さつまいもコロッケ ・キャベツと りんごのサラダ ・青菜のみそ汁	28  同 上
30 ・魚の塩焼き ・青菜と大豆の和え物 ・なめこのすまし汁 ・梨	31 ・かぼちゃと きのこのグラタン ・茹でブロッコリー ・白菜のスープ	ごはんの日 (ごはんはいりません)		★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、 スプーンをお持ちください。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。	