



# 令和5年給食だより もりもり

今年の夏は例年以上に暑く、残暑も厳しいものでした。夏の疲れがでて、体調を崩した子どもが多かったと思いますが、やっと、過ごしやすい季節が訪れます。よく食べて、よく寝て、日中は元気いっぱい過ごしましょう。

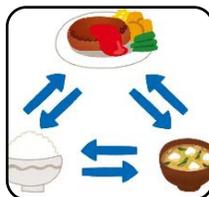
## 新米の時期、お米を食べましょう

お米を食べることにはメリットがいっぱい!!



### 食べる力が向上する

- 食物繊維を含む粒状のご飯は、炊き方に応じた咀嚼力を必要とするため、噛む力が向上する。
- 咀嚼することで唾液がでるため、口腔内が潤い、虫歯や口臭を予防する。



### ご飯食の食べ方を習得できる

- ご飯を中心とした食事をする際は、口内調味をしながら食べ進めるため、三角食べが進みやすくなる。
- 三角食べを進めることで、味わい方の習得につながる。



### 効率のよいパワーの源となる

- 米がエネルギー源として体内で利用されるまで1~2時間と、ほかの食べ物よりも早い。
- 子どものころから食べ慣れておくと、スポーツに取り組むことが多くなる小学生以降の栄養補給に有効になる。



### 食文化を守ることにつながる

- ご飯と一汁三菜は、和食の組み合わせの基本。
- 和食はユネスコ無形文化遺産に登録された、日本の伝統であり、次世代につなげていくことが求められている。

## 便秘になる子どもが増えています……

下記のうち、2個以上当てはまると、便秘の可能性がります。

- 排便の回数が週3回より少ない
- 便を出すときに痛くて泣く、または硬い便を出したことがある
- トイレに詰まるような大きな便を出したことがある
- 下腹に便の塊があるのを感じる
- 十分に便が出ていないのに、少量の便が何度も漏れて出る



便秘の悪循環に陥ると、抜け出すのが難しくなります。1人でトイレに行くようになると、便のチェックが難しくなります。

- 毎日、同じ時間に排便の時間を作る
- トイレに踏ん張り台を設置してあげる
- などの対応をしてあげましょう。

子どもの「病気・けが」教えて!!ドクターから引用

## 2種類の食物繊維を上手に組み合わせましょう

### 水溶性食物繊維

- こんにやく
- 果物
- 海藻類
- きのこ類
- など



- やわらかい便を作る
- 善玉菌を増やして腸内環境を整える
- 糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える

### 不溶性食物繊維

- 穀類
- 豆類
- 野菜類
- など



- 腸の蠕動運動を高める
- 排便量を増加させる
- 発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる