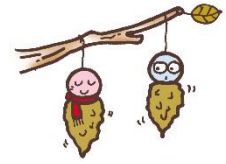




食育ひろば



秋は梨や柿などの果物だけでなく、さつまいもやごぼうなどの野菜もおいしい季節です。果物に含まれる「ペクチン」はお腹の調子を整えて「うんち」をやわらかくし、野菜に含まれる「食物繊維」は「うんち」のかさを増やしてくれます。子どもの体調を知るために大切な「排せつ」の流れをみていきましょう。

「うんち」は体からのお便り



ちゃんと「うんち」出ているかな？

乳児期に不定期だった排便回数は、4歳頃には1日1回の排便リズムができ、年齢が上がるにつれて、朝排便する割合が増えてきます。

便は食事内容や生活リズムの影響を受けることが多いので、便秘が続く場合は

「食べる」「寝る」「動く（遊び）」について見直してみましょう。



スムーズな排せつのための食事習慣

- ① 1日3食きちんと食べる
早起きして朝ごはんをしっかりと
- ② よく噛んで食べる
唾液を分泌し消化を助けよう
- ③ 楽しく食べる
自律神経を整えよう
- ④ 食物繊維をたっぷり摂る
便のかさを増やそう



排せつのためにも食べたい食材

- ・ ごはん
- ・ 芋やかぼちゃの料理
- ・ きんぴらや野菜炒め
- ・ ひじきやわかめなど海藻類
- ・ りんごやバナナ、みかん
- ・ 牛乳やヨーグルト



- ・ 十分な水分
- ・ 煮豆や納豆などの豆料理
- ・ 野菜の味噌汁や豚汁
- ・ きのこと類
- ・ レースンやブルーベリー



「食事」「睡眠」「排せつ」「運動」はすべてつながっています。よく遊び、よく寝ることも排せつには大切なことです。小学校に上がるとトイレは行きたくない場所になりがちですので、できれば今のうちに「うんち」をしてから登園する習慣をつけておきましょう。「うんち」を我慢させないこと、「うんち」が出たらほめて、トイレ嫌いにしないことも大切です。

白菜

白菜の旬は11月下旬から2月です。寒くなると白菜はデンプンを糖に変えてたくわえるため、甘みが増します。

- ★ 白い部分にツヤがある
- ★ 外葉が緑色で葉の先までしっかりしてハリがある
- ★ 巻きがしっかりしている
- ★ 上部を押すと弾力がある

- ★ 変色がない
- ★ 切っているものは芯の長さが1/3以下のもの
- ★ 重みがある

保存方法

- ▶ カットしていない白菜は新聞紙などに包み、野菜室に立てて保存
- ▶ 1/2などにカットされた白菜は芯を切り取り、濡れた新聞紙をはさんでラップに包み、野菜室に立てて保存

栄養を逃がさないおすすめの調理法

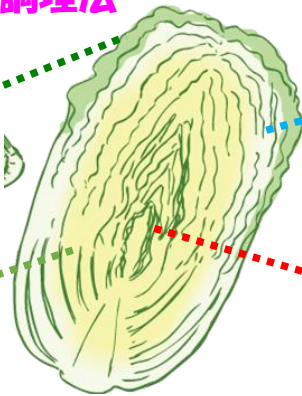
外葉

硬めで苦味があり、油を使った料理におすすめ



内側の黄色い葉

やわらかく甘みがあり、サッと炒めたり、お浸しにおすすめ



内側の緑の葉

バランスのとれた味で、鍋・煮物におすすめ

ポイント 栄養素が水に溶けやすいので汁ごと食べると Good!

黄色い中心部分

繊維までやわらかく、生で食べられる

ポイント カット後に洗うと栄養素が流れてしまうので、洗ってからカットしよう!

風邪に効く食べ物、予防するたべものってなあに？



それは・・・ビタミンA・Cが多い果物・野菜！

いちご・レモン・グレープフルーツ・みかんなどの柑橘類・れんこん・かぼちゃ・人参

《風邪予防メニューのご紹介》

● れんこんもち ●

《材料1人分》

- 人参 5g れんこん 15g 青ねぎ 5g 炒め油 少々
- 白玉粉 24g 水 適量(パッケージの指示に従ってください)
- 調味料A: 濃口醤油 1g 砂糖 0.5g (少々でOKです)
- 調味料B: 濃口醤油 1g

《作り方》

- ① 野菜を粗みじんにする。
- ② フライパンに油を熱し、人参・レンコンをよく炒め、Aの調味料で味をつけ最後に青ねぎを混ぜる。
- ③ 白玉粉に調整しながら水を加えてこね、耳たぶ程度の軟らかさにする。
- ④ ③に②を混ぜ、円盤型に丸めて焼き(フライパンでOKです)、表面に火が通ったら、
- ⑤ 水を加えて蒸し焼きにする。仕上げに表面に調味料Bを塗る。



♪ 残った野菜は豚汁などの汁物に使ってみてください。たくさん野菜を食べましょう