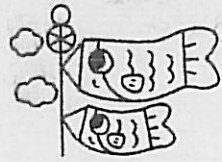


# モンキュウ通信



2010年 5月



親子で考えよう おなかの健康



この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。

入園・進級して一ヶ月がたちました。保育園生活にも慣れ、おやつや昼食も友達と仲良く楽しく食べられるようになりました。子どもが健やかに成長する支えとなるのは、毎日の食生活にあります。仲良く、元気いっぱい遊ぶためにも、一日の元気の源となる朝ごはんを必ず食べてから登園しましょう！！

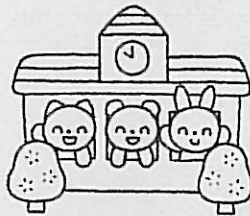
私たちの身体には、多くの細菌が共生しています。なかでも最も多くの細菌が住んでいるのがおなか(腸)です。腸内には、人の身体に害を及ぼす有害菌もいれば、病原菌の侵入を防いだり、有害菌が増えるのをおさえる有用菌もいます。

有用菌がたくさんいる腸内環境は『病気になりにくい体』になれます。

そんな腸からの便りであるうんちは、

## 健康状態のバロメーター！

是非、毎日チェックして健康管理に役立てましょう！！



## 保育園での一日の栄養目標量

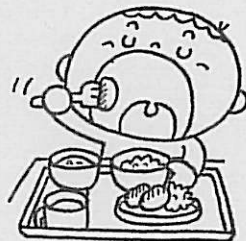


	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
3歳以上児(3.4.5)	408 kcal	12~27g	13~20g	270mg	2.2mg	150μgRE	0.30mg	0.35mg	20mg	2.3g未満
3歳未満児(1.2)	495 kcal	12~25g	11~16g	225mg	2.8mg	125μgRE	0.25mg	0.30mg	20mg	1.8g未満

★ 献立表には3歳以上児の栄養価を載せています。  
★ 上の表に基づいて、栄養計算をしています。

### お弁当について【3・4・5歳児の保護者の方へ】

- ★ お子さんの食べる量の白ご飯を持たせてください。(食卓で使用しているお子さんの茶碗一杯分を目安に)
- ★ お誕生会・土曜日は完全給食になります。箸だけ持たせてください。
- ★ お弁当のパッキン部分は特に丁寧に洗いましょう。
- ★ お弁当包みは毎日交換し、清潔に心がけましょう。



## 今日のおなかの調子をチェックしてね！

90%以上(水分)	80~90%	70~80%	70%以下
水様状	泥状	半固状	バナナ状
カチコ固状			
×	△	○	◎

## 腸を元気にする5つのポイント

- ① 肉や魚より、野菜や穀類中心の食事に
- ② よくかんで、ゆっくり食べよう
- ③ 毎朝のトイレタイムを習慣に
- ④ 適度な運動で、腸を動かそう
- ⑤ 乳酸菌飲料などで、有用菌を腸に送り届けよう

## 給食担当者栄養士紹介

唐司 真智子 笹川 久美 佐藤 えみ

何かありましたら、気軽にお声をかけてください。一年間宜しくお願いします。

