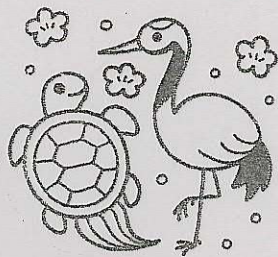




モンキュウ通信



2010年1月

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。

あけましておめでとございます

新しい年を迎え、少し長かった年末、年始の休み明けにもかかわらず、子どもたちの元気な声が聞こえます。

休み中は、おせち料理などごちそうが多く、不規則な食事であったと思います。

日常の生活に早くもどれるように、食生活も含めて心配りをして下さいね。

おなかをそうじしてくれる 食べ物を食べましょう

食物繊維とは

食物繊維は、腸を刺激して腸のぜん動運動を盛んにしたり、便の量を増加させたりして便の排せつを促して便秘を解消します。また、消化吸収をゆっくり行ったり、コレステロールなどの吸収を妨げ、体外に排出されやすくなったりするなどの働きがあります。食物繊維が含まれる食品は、おもに穀類、野菜、果物、いも類、豆類、きのこ、海そうなどです。

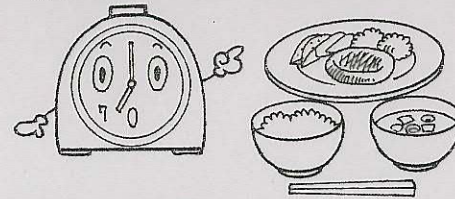


食物繊維アップ作戦

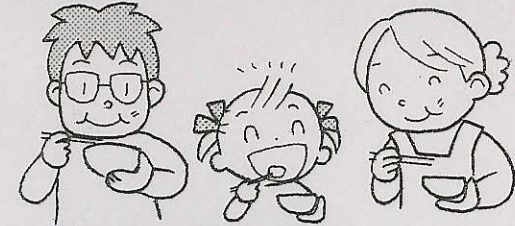
- ①毎回の食事で主食（穀物）をきちんととろう！
- ②毎回の食事で野菜料理をとろう！
- ③1日1回は海藻類やきのこ類、いも類、豆類、果物などを食べよう！
- ④野菜は、加熱するなどして量を多く食べるように工夫しよう！
- ⑤いろいろな食品から食物繊維を摂取しよう！

朝ごはんをしっかりと食べるために

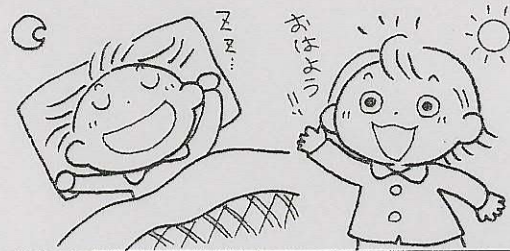
①夕食は決まった時間に食べましょう
(寝る前に何か食べるのはやめましょう)



②なるべく家族みんなで食べるようにしましょう



③早起き・早寝で生活リズムをととのえましょう



④昼間は元気に体を動かしましょう



将来キレイやすい子どもにならないために・・・

～心と脳の栄養について～

【心】と言われる働きは、脳の働きに基づいていますが脳の働きは栄養によって支えられています。栄養が適正でなければ、心が適正になるはずがありません。

心身全体の【氣】という字は、本来【氣】と書き、『食料として贈られる米』という意味でした。

穀物の代表格である米こそが、人体のエネルギー源でした。米は食べられ、消化吸収されブドウ糖になり、血液で体内に運ばれます。この血統を最も消費するのが脳なのです。

氣→氣＝やる氣・元氣・氣力



これらをもたらすのは糖！

不足すると→病氣・無氣力・狂氣・殺氣・・・



【心を育てる基本】



【氣】は米が中心です。

【頭】という字には豆が含まれます。

ごはん味噌汁、納豆、豆腐など昔から伝わる食事。