



給食だより 7月号

令和8年7月1日

あたごはま保育園

暑い日が続くと、どうしてもなりやすいのが夏バテです。室内と室外の気温差が、夏バテを引き起こす原因にもなります。エアコンを上手に使い、暑い夏を乗り越えましょう。

また、十分な睡眠とバランスの良い食事、排便習慣は体調を崩さないうえで大切です。

気持ちの良い排便で元気に過ごそう

毎日しっかりと排便するためには、日々の生活習慣が大切です。

排便の回数には個人差がありますが、痛みやおなかの張りが見られる場合は、少し気にかけてあげたいですね。食事や生活リズムを整えながら、それぞれのお子さんに合った、無理のない排便習慣につなげていけると安心です。



1 食事は3食しっかりと

バランスよく食べ、2つの食物繊維を取り入れよう。

水溶性食物繊維 →やわらかくする力

水分を抱え込み、便をやわらかく整える
すべりをよくして、スムーズな排出へ

＊海藻類・果物・こんにゃく など

不溶性食物繊維→押し出す力

便のかさを増やし、腸に刺激を与える
リズムのよい排便をサポート

＊穀類・いも類・野菜・きのこ類 など

★「やわらかくする力」+「押し出す力」どちらもそろって、気持ちのよい排便へ。

2 水分をこまめに

子どもは水分不足になりやすいため、お茶や水をこまめに飲むことも意識したいポイントです。

特に朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲むと、腸が刺激され、排便につながりやすくなります。

3 腸内環境を整える

プロバイオティクスとプレバイオティクスをとり、腸内にすむ細菌全体のバランスを良好に保つことが大切です。

プロバイオティクス

健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌

＊ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆 など

プレバイオティクス

腸内の善玉菌のエサになり、増やす働きをする成分

＊オリゴ糖を含む食品

例) 果物(バナナ、りんごなど)、大豆製品など

＊食物繊維 など

★善玉菌を「入れる」+「育てる」

4 体を動かす

よく遊ぶことで、食事・睡眠・排便のリズムが整います。運動不足が続くと、腹筋が低下し、大腸のぜんどう運動も低下してしまいます。

5 トイレの習慣づくり

トイレは決まった時間に、落ち着いた気持ちで座る習慣づけが大切です。

早寝早起きを心がけると、朝の時間にゆとりがうまれます。