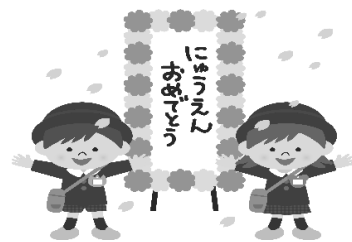




給食だより

2025 年 4 月号



にゅうえん しんきゅう
ご入園・ご進級 おめでとうございます！

あたた はる ようき とも あたら いちねん はし しんせいかつ こ
暖かな春の陽気と共に、新しい一年が始まりました。新生活にワクワクしている子どもたち
あ たの こ まいにちげんき とうえん こんげつ ちょうないかんきょう ととの
に会えるのが楽しみです。子どもたちが毎日元気に登園できるように、今月は腸内環境を整
えろくじ しょうかい
える食事についてご紹介します。

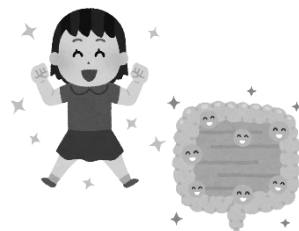
こ ちゅうかつ [子ども腸活]のすすめ！

まいあさ で なか
◎毎朝うんちが出ると、お腹がすっきり！

めんえきりよく か ぜ かんせんしょうよぼう
◎免疫力アップで風邪などの感染症予防に！

めんえきさいぼう ちょうない い
(免疫細胞のおよそ70%が腸内にあると言われています)

しょうくじ えいようそ ちょう きゅうしゅう からだ せいちょう そくしん
◎食事でとった栄養素が腸でしっかり吸収され、身体の成長を促進！



べんぴきみ こ 便秘気味な子は・・・

しょうくじ せいふん
◆食物繊維の多い食材を食べましょう

→ブロッコリー、キャベツ、さつまいも、
こんにゃく、豆類、キノコ類、海藻類など

すいぶんほきゅう
◆こまめな水分補給をしましょう

→水分が不足すると便が固くなります

てきど うんどう
◆適度な運動をしましょう

→運動によって食事摂取量も増えて、腸の
うごき かつぱつ はいべん うなが
動きも活発になり、排便を促します。



なか こ お腹がゆるくなりやすい子は・・・

しょうくじ せいふん
◆食事のときはよく噛んで食べましょう

◆お腹の調子が良くないときは消化の良い食事を
食べましょう→野菜の煮物やスープ、脂の少
ない肉や魚、温かいうどん、お粥など

ちょう しげき しょうくじ ひか
◆腸を刺激する食事は控えましょう

→熱い・冷たい・辛い・塩辛い・脂っこい食べ
物などは腸に刺激を与えてしまいます

◆ストレスでお腹が痛くなる場合は、適度な運動
や十分な睡眠でストレスを軽減しましょう



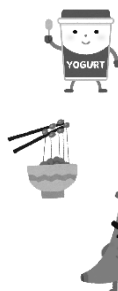
た ちゅうかつ しょうくじ その他の腸活おすすめ食材

ちょうないかんきょう よ はっこうしょうくひん
◆腸内環境を良くする発酵食品

→納豆・みそ・酢・ヨーグルト

ぜんだまきん とう
◆善玉菌のエサになるオリゴ糖

→玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆



なか よ にゅうさんきんいんりょう
お腹に良い乳酸菌飲料は
とうぶん おお の
糖分が多いので飲みすぎに
ちゅうい
は注意してね！

レシビ紹介中→

