

# 給食だより 10月号



令和4年10月 志村さかした保育園

いつのまにか、季節はすっかり秋模様となってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってきました。旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

## ・子どもの便秘について



近年、子どもでも便秘症が増えています。こんな症状はありませんか？

### 1. 排便が一日一回もない

乳幼児は毎日出る子もいれば、4～5日おきでも平気な子もいるなど、排便の周期には個人差があります。

### 2. 便がコロコロで硬い

大人と同様に、腸内の運動が低下しているため、便が溜まっている可能性があります。



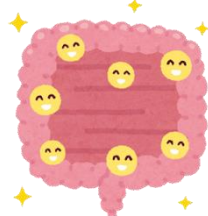
### 3. 排便がつからそう

腸内に便が溜まって水分が失われているため、硬くなってスムーズに出すことが出来なくなっています。



## ・便秘の予防策

- (1) 朝は余裕を持って起床
- (2) 起床後にコップ1杯の白湯を飲む、日中も水分補給をする
- (3) 1日3回、規則正しく食べる
- (4) 家を出る前にトイレの時間を作る
- (5) 日中は活動的に過ごす
- (6) 食物繊維を摂取する



## ・食物繊維には2種類あります

**\*不溶性食物繊維**（水に溶けにくい）  
水分を含んでふくらむことで便のかさを増やす働きがあります。腸の蠕動（ぜんどう）運動を促し、便通を刺激します。

～不溶性食物繊維を多く含む食品～

**\*水溶性食物繊維**（水に溶けやすい）  
水分を吸収し便を柔らかくする働きがあります。腸内細菌の一種である善玉菌のえさになるともいわれており、腸内環境を整えることにも役立ちます。

～水溶性食物繊維を多く含む食品～

