

10月給食だよ!

魚津市役所こども課

排便の習慣ありますか?

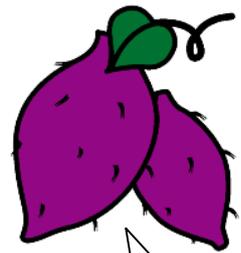
つつい食べすぎてしまうおいしい季節がやってきました。旬はおいしさだけでなく「鮮度のよいものが手に入りやすい」「安く手に入る」「栄養価が高い」という良さもあります。さらに旬のものはその時期の体に必要なものをきちんと含んでいるので、秋には夏の疲れを回復し寒い冬に向けて体を整える力もあります。しっかり秋の旬の食材を取り入れてみましょう。さて、日頃から食べているものはきちんと排出していますか? 昨年度の調査では乳幼児の4人に1人の排便の頻度は毎日ではなかったと結果が出ています。 お子さんはいかがでしょうか? 将来のためにも今から排便の習慣を確実に身につけておきましょう。

子どもの排便の頻度

平成27年度「乳幼児栄養調査」の結果より

排便習慣 (回答者: 0~6歳児の保護者)

- ①ほぼ毎日排便がある
- ②2~3日に1回排便
- ③4~5日に1回排便
- ④週に1回程度
- ⑤不規則である
- ⑥便秘の治療を行っている
- ⑦不詳



今の季節なら
サツマイモも
お勧めです。

【排便のポイント】※もし、排便の習慣がついていない場合は以下をご確認ください。

- ①朝食を食べる(便のかさが増えるようなもの) ②質の良い睡眠 ③排便をする時間(リラックスタイム)

ハロウィン白玉

秋の味のおやつ

- | | |
|-----------|------|
| 白玉粉 | 50g |
| かぼちゃマッシュ | 50g |
| 白玉粉 | 50g |
| 紫いもマッシュ | 50g |
| あずき缶 | 1缶 |
| 砂糖 (又は黒糖) | 大さじ4 |
| 水 | 60cc |

(作り方)

- ①砂糖と水を鍋に入れシロップをつくる。
- ②かぼちゃと紫いもは蒸してマッシュしておく。
- ③②と白玉粉をそれぞれ合わせて耳たぶ程度の固さにこねる。
- ④③を団子状に丸める。
- ⑤沸騰した湯の中に④の団子を入れ、浮かんで約1分経ったら冷水にとる。
- ⑥器に盛ってシロップをかけてあんこをのせる。



食べ物クイズ

Q. 秋に多くとれる「きのこ」には、いろいろな種類があります。□に1字入れて名前をあててみましょう。

①



シ□ジ

②



□ノキタケ

③



マ□タケ

④



エ□ンギ

