

10月給食だより

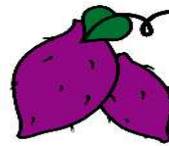
魚津市健康センター

排便の習慣ありますか？

つい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おり、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。秋が旬の食材をしっかりと取り入れてみましょう。さて、日頃から食べているものをきちんと排出していますか？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いう結果があり、お子さんはいかがでしょう？今一度お子さんの排便の状況を確認し、排便できる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

排便習慣(0~6歳児の保護者) 平成27年度「乳幼児栄養調査」



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)

かぼちゃ白玉

(作り方)

- ① かぼちゃは皮をとり、茹でてマッシュする。
- ② 白玉粉と水 100 ccを混ぜてこね、軽くまとまったらかぼちゃを加える。耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
- ③ 丸めて火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ④ 沸騰した湯に白玉を落として茹で、茹で上がった後冷水にとる。(表面に浮いて1分が目安)
- ⑤ 器に盛り、ゆであずきをかける。

(材料)

- 白玉粉 100g
- 水 100cc
- マッシュしたかぼちゃ 100g
- ゆであずき缶 1/2缶

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

