

5月食育だより

北方なかよし保育園

R4. 5. 1



子どもの便秘予防

最近、便秘になる子どもが増えてきています。便秘になると、腸内で有害物質が発生し、食欲不振や吐き気など、様々な症状を引き起こします。

食事性便秘・・・少食や、食物繊維不足が原因

習慣性便秘・・・トイレを我慢する癖があるとやすい

《 改善するには… 》

★ 排便習慣を整える

朝晩、トイレに座る習慣が身につくと自然と出るようになっていきます。

★ 食物繊維で腸をきれいに

海藻類(昆布、わかめ、ひじき)、こんにゃく、果物を食べましょう。

★ 食べる量が少ない人は

穀類、豆類、野菜類(ごぼう、切干大根)、イモ類、きのこ類などの不溶性食物繊維をとって、便のかさを増やしましょう。

★ こまめな水分補給

朝起きて一番に水を飲むと、腸の働きが活発になります。

《 その他便秘改善に効果的な食材 》

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、酢、漬物などの発酵食品



《 豆腐のまさご揚げ 》

《 材料 》 4人分

・豆腐	半丁	・片栗粉	大さじ1
・鶏ひき肉	100g	・しょうゆ	小さじ1
・むきえび	5～6尾	・塩	ひとつまみ
・人参	小1/2個	・酒	少々
・しらす	10g	・揚げ油	適量
・卵	1個		

《 作り方 》

- ① 豆腐はザルに入れ、つぶして水気を切っておく。
- ② エビは酒をかけ臭みを取り、包丁で叩いてきざむ。
- ③ 人参はみじん切りにしておく。
- ④ ボールに①②③、鶏ひき肉、しらす、しょうゆ、塩を混ぜ合わせ、片栗粉でつなぐ。
- ⑤ 鍋に油を熱し、丸めながら揚げる。

☆ 「まさご揚げ」とは・・・

真砂(細かい砂)のようなものを固めて揚げる

料理のことです☆

