

今月の えほんきゅうしょく



うどんのうーやん!
梅干しを入れるとさっぱり!
絵本のようにエビフライを乗せて食べている子もいました!

保護者の紹介メニュー

～しめじとベーコンの ほうれん草サラダ～



材料 (4人分)	
しめじ	1パック
ほうれん草	300g
ベーコン	300g
オリーブ油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ2
★酢	大さじ2
★塩	少々

作り方

①しめじはざく切り、ほうれん草は3cm幅に切り、茹でてお皿に盛る。②フライパンにオリーブ油を加え、短冊切りにしたベーコンを炒める。③★の調味料を②に加え炒める。④①の野菜にかけ完成。

～良いうちを出すためにバランス良く食べよう!～

食べた物は胃や腸などで消化・吸収されて、残ったものがうんちとして出されます。うんちの主成分の約80%は「水分」です。くさい、汚い、恥ずかしいと、悪者扱いされがちなうんちですが、実は腸の健康診断ができる重要なバロメーターとして注目を集めています。トイレで流す前に、うんちの「形・色・におい・量」をチェックする習慣を取り入れ、自分の腸内環境を確かめてみましょう!子どもが未満児のうちは保護者が確認し、3～4歳児と一緒に確認してあげましょう。5歳児になったら自分だけでも確認できるようにし、保護者に伝えられるようになるといいですね。また、良いうんちを出すためにはバランスの良い食事を取ることが大切です!

良いうんち



バナナのようなすっとしたうんち。これが出たら良いうんち!好き嫌がなく、しっかり水分とバランスが摂れた食事を食べている証拠!

どろどろうんち



どろどろしているうんち。これは、胃や腸が弱っている証拠です。柔らかいうんちが出たら食べすぎ飲みすぎには注意しましょう。また、冷たいものや辛い物を控えて消化の良いうどんや豆腐を摂取しましょう。

によろによろうんち



によろによろとした細いうんち。これは、食物繊維、乳製品、水分が不足しているうんち。油や砂糖の過剰摂取も原因になります。適度な運動も心がけると良いうんちが出るようになります。

かちかちうんち



固くてコロコロしたうんち。これは野菜嫌いのうんちです。野菜やヨーグルトやさつまいもなどの食物繊維をたくさん摂取し、水分も多めに摂るように心がけましょう。

●うんちの色をチェック うんちの色というと茶色が思い浮かびますが、なぜ茶色なのか知っていますか?それは「胆汁」に含まれる「ビリルビン」という物質が便を茶色くしているためです。このビリルビンは、腸内のpHが酸性かアルカリ性かによって色が変わる性質をもっています。大腸の中に善玉菌が多いと、腸内は酸性に傾き、うんちは健康な黄褐色に。悪玉菌が増えると、腸内はアルカリ性に傾くため、黒っぽい焦げ茶色になります。※黒色の場合は腸内で、赤色の場合は肛門近くで出血している可能性があるため医療機関を受診ください。

●匂いをチェック 匂いにも腸内細菌が関係しています。腸内細菌には大きく「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」に分類でき、中でも「悪玉菌」はお肉などのたんぱく質や脂質をエサとして好みます。食生活がお肉や脂っこいものに偏り、悪玉菌が増えとうんちのにおいが強くなります。油っぽい食べ物、甘いもの、偏った食事には注意し、野菜や食物繊維を中心とした食べ物を食べて良いうんちを出しましょう!