



まゆろしよくだより



吾妻保育園

令和6年12月

遅かった秋の訪れのなか、いつの間にか木の葉も色づいて、早いもので今年も残すところひと月となりました。何かと忙しいこの季節、体調を崩さぬよう気を付けてお過ごしください。

胃腸の日

12月11日は「胃腸の日」です。一年を振り返る師走の時期に、胃腸へのいたわりの気持ちを持ってもらうため、12「胃に」11「いい」のごろ合わせから制定された記念日です（日本 OTC 医薬品協会 2002年）。

私たちが毎日食べたものは、口から入ったあと長い道のりをたどって、排泄されます。口腔→咽頭→食道→胃→小腸（十二指腸・空腸・回腸）→大腸（盲腸・結腸・直腸）→肛門へと続きます。

口から肛門までを消化管といい、その長さは大人で9mほどもあると言われています。

胃：食物を一時的に溜め、胃酸で殺菌したり消化をしたりします。

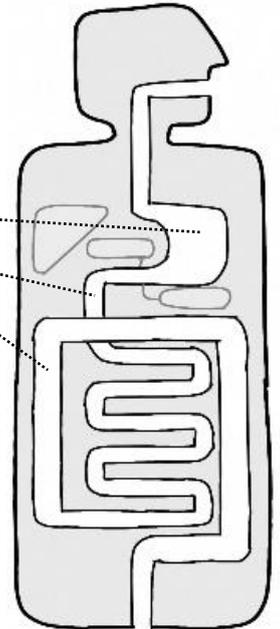
胃に良い食べ物：胃粘膜修復を促進するビタミンU（塩化メチルメチオニンスルホニウム）を含む食品。キャベツ、アスパラ、レタス、セロリなど

小腸：主に栄養を吸収します。

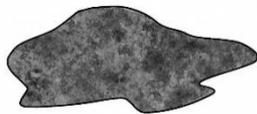
小腸に良い食べ物：腸内環境を整える、発酵食品。納豆、キムチ、ヨーグルトなど。

大腸：水分を吸収します。

大腸に良い食べ物：便を軟らかくし、蠕動運動を促す食物繊維を多く含む食品。りんご、海藻、大豆など。



「よく噛んで食べようね」「毎日うんち出ているかな」など、子どもへの食育では「入口」と「出口」を話題にすることが多いですが、実はお腹の中で食べ物は長い長い旅をしています。そして、食べるものによって、お腹の調子やうんちの色や形が変わってきます。



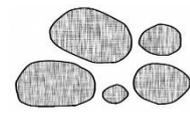
ベチャベチャうんち

排便後紙でお尻を拭いたときにべったりついてしまいます。油分・水分の摂りすぎや、菌やウイルス等の有害なものがあることも考えられます。脱水に気を付け、頻回なら受診を。



バナナうんち

心地よい便意があり、なめらかに排泄されます。お尻がほとんど汚れない、理想的なうんちです。お腹に溜めこまず、適宜出せているのでしょう。明るい色ならなおフレッシュな証拠。



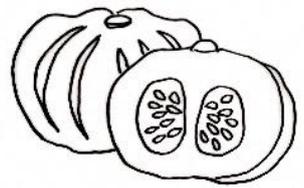
コロコロうんち

水分が少なく固く、大きさのあるものは、排便時に肛門を痛めることがあります。お腹の中での滞在時間が長いことが原因です。便を出し易くする食物繊維や乳酸菌を摂りましょう。

12月後半から新年にかけて、おいしいものをたくさん食べる機会が増えるときです。お腹に手を当て、たまに胃腸のことを思い出して、食べてもらえるといいなと思います。



料理の名前・食材の名前 とうじ ななくさ ～冬至の七種～



毎年クリスマスイベントにかすんでしまいがちで、さらに今年は土曜日となってしまいました。12月21日は、二十四節気のひとつである冬至です。夜が長く太陽の恵みが得られないこの季節は、生き物にとっては心細い気がします。この日を境に日照時間がのびるので、冬至は太陽復活の日と考えられています。「陰が極まり再び陽に帰る」ことから「一陽来復」とも言われ、運が向いてくる日とされています。

風邪封じに柚子湯に浸かる、魔除けにあずきを食べるなどの習慣があるようです。

また、冬至の食べ物と言えば、かぼちゃです。保存の利くかぼちゃは、この時期の貴重な栄養源でもあったので、昔から冬至にかぼちゃを食べると病気になると言われていました。

かぼちゃは別名「なんきん」とも言われます。「ん」のつくものは、「運」がつくので、冬至に食べると良いとされています。

また、「ん」が2個つく食べ物は特に運氣が上がり、「冬至の七種」と呼ばれるそうです。「ん」がふたつつく食べ物、いくつ言えますか？ にんじん・れんこん・きんかん・ぎんなん・・・なんきん（かぼちゃ）もありましたね。他に、うどん（うどん）・かんでん（寒天）で、この七つが冬至の七種だそうです。いろいろな食材をゆったり味わって、健康にお過ごしください。

今年の冬至は土曜日ながらも、給食にも「ん」がつく食べ物がちゃんと入っていますよ。

今月は、6日れんこんサラダと16日れんこんハンバーグの2回、れんこんが登場します。

保育園のれんこんサラダ（きゅうり入り）

<材料>保育園の6人分

れんこん 120g

ツナ 30g

人参 30g

きゅうり 30g

マヨネーズ 大さじ2 (24g)

酢 小さじ2 (10g)

砂糖 小さじ1/2 (1.8g)

いりごま 小さじ2 (6g)

しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、半月またはいちょう切りにする。ツナは短冊切り、人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 人参とれんこんはサッとゆでて冷ましておく。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。

12月の献立変更 下線部のメニューが変更になっています。

- 2 (月) と、4 (水) の午後が入れ替わります。
- 3 (火) 午後 黒蒸しパン・バナナ・牛乳
- 6 (金) 昼 ごはん・鶏のうま煮・れんこんサラダ・小松菜と油揚げのみそ汁
- 7 (土) 午後 ミレービスケット・国産みかんゼリー・牛乳
- 13 (水) 午後 ミートピザ・牛乳
- 14 (木) 午後 菜飯おにぎり・プルーン・牛乳
- 18 (水) 午後 煮ぼうとう・牛乳
- 20 (金) 昼 パン (食パン、バターロール)・からあげ・ウインナー・ブロッコリーのナムル・かぼちゃのポターージュ
- 午後 米粉のカップケーキ (メープル)・トッピング (いちご、生クリーム、クッキー)・牛乳
- 21 (土) 午後 メロンパン・バナナ・牛乳
- 23 (月) 午後 手作りヨーグルトパン・プルーン・牛乳
- 25 (水) 昼 ごはん・鶏の塩焼き・小松菜ののりナムル・じゃがいもとわかめのみそ汁
- 午後 りんごジャムサンド・バナナ・牛乳
- 26 (木) 午後 手作りわかめおにぎり・pipipi チーズ・牛乳
- 28 (土) 午後 昆布せんべい・国産みかんゼリー・牛乳