



# ・食育だより



北平田保育園 R8.1.13

## 進学・進級まで残り3か月！

出来ていたこと・これから頑張るぞ！なことを確認してみよう！



新年を迎え、今年の抱負は何にしようかな？といった、次への挑戦に期待が膨らむ時期になりましたね。3か月後には、子ども達は進学・進級を迎えます。残りの3か月間で、出来るようになった＆成長したことの確認や、次へのステップアップを目指してみましょう！2歳児さんは、スプーンの鉛筆持ちが安定してたら、ぜひお箸を使い始めてみることに挑戦してみましょう！以上児さんは、ご飯の量が100gよりも少なすぎたり、多すぎたりしていないか確認してみましょう！他にも、左のチェックシートを見て、出来ている事・これから頑張るを確認してみましょう！

## うんち、毎日でていますか？

2~4歳は便秘になりやすいと言われています。排便回数が週に2回以下で、排便困難な場合は便秘の可能性が高いです。便秘になるとイライラしたり、食欲が落ちたり、腹痛になったりします。下記の3つのポイントを押さえて腸の働きを活発にし、便秘解消＆予防しましょう！

### ①朝ご飯を食べよう！

胃に食べ物が入ると、大腸が動き出します。朝ご飯を食べて腸にエンジンをかけよう！

### ②おもいっきり体を動かそう！

体を動かして、大腸を動かそう！外遊びは運動量も多くのオススメです！

### ③水分・食物繊維を摂ろう！

便の量は、食物繊維の量で決まります！積極的に水分や食物繊維を多く含む食材(ごぼう・南瓜・切り干し大根・納豆など)を食べるよう意識しましょう！

## すき焼き風煮

冬に食べたい給食レシピを紹介♪野菜がモリモリ摂れてる＆簡単＆ご飯にあうの三拍子がそろってます♥

### 【材料(調味料は大人ひとり分)】

豚肩ロース・白菜・人参・えのき・長葱・焼き豆腐

糸こんにゃく・油(適量)・醤油(大さじ1)・砂糖(小さじ1)

### 【作り方】

- ①人参は短冊切り、他は食べやすい大きさにザクザク切る。
- ②醤油と砂糖を計量し、混ぜておく。
- ③鍋に油を熱して、お肉を炒める。
- ④お肉にだいたい火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤肉に味が絡まったら、他の材料をすべて入れ、ひたるくらい水を入れ、やわらかくなるまで煮込んで完成！

