



給食だよ！

社会福祉法人 花巻保健福祉会
若葉保育園 第二若葉保育園

暖かく爽やかな季節になりました。入園・進級から1カ月が経ち、そろそろ園生活にも慣れて楽しく過ごせているのではないのでしょうか。それと同時に疲れが出てくる頃かと思います。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日を元気に過ごせるように、しっかり食べて体を休めましょう。



うんちを知って元気になろう！

お子さんは毎日うんちが出ていますか？食べたものをしっかり消化・吸収し、最後にうんちとしてすっきりと出すことは、食べることと同じくらい大切です。また、うんちは健康のバロメーターでもあります。かたすぎたりやわらかすぎる、においがきついうんちは、食生活や心身の健康が乱れている場合があります。トイレのあとは振り返り、自分の健康をチェックしてみましょう。

理想のうんちとは

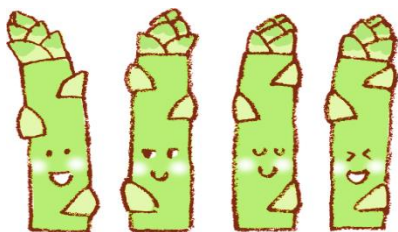
- 色 …黄色～黄色っぽい茶色 
- 形 …バナナの形
- におい…あまり臭くない、少し酸っぱいにおいがする
- かたさ…歯磨き粉くらいのやわらかさ
- 重さ …水に浮く
- 出方 …スルンと毎日気持ちよく出る
(出たあとに残っている感じがしない)

いいうんちのための食事

- 食物繊維が豊富な食品を食べる
⇒ 野菜 芋 果物 海藻 豆類 きのこと
- 発酵食品を食べる
⇒ ヨーグルト チーズ 酢 味噌 納豆
- 腸内細菌のえさになる“オリゴ糖”を含む食品を食べる
⇒ 大豆 とうもろこし 玉ねぎ ごぼう バナナ
- 脂肪分の多い食事を食べ過ぎない



アスパラガス



地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいでしょ。

作ってみませんか 鮭のマヨネーズ焼き

材料（4人分）

- 鮭…2切れ
- 塩 こしょう…少々
- A ゆで卵…1個（つぶす）
- 玉葱…1/4個（みじん切りにしてゆでる）
- マヨネーズ…大さじ3
- 刻みパセリ…少々



作り方

- ① 鮭は塩とこしょうで下味をつける。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ アルミカップや耐熱容器に①を入れ、180℃のオーブンで12分焼き、②をかけて3分焼く。