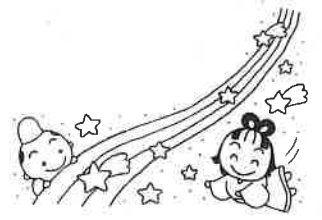


令和5年



7月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエスト ・飯塚 柚奈さん ・大野 竹内信さん ・錦織 司さん ・山本 星夏さん ・杉原 愛依さん	ニュー (そば) 今月は500 (ピザ) かぼちゃ (松ライス) お菓子 (ポロトサラダ) (五目うどん)	おrikatou ・梅・ポロム 頂きました。 梅シース、梅チレ 子と一緒にごちそう			おにぎり のハロイ汁
3) ごはん 鶏肉のり塩から揚げ かぼちゃの含め煮 トマト しらお知え お汁	4) 合同リズム ごはん 魚のしんじく焼き 大豆の煮物 野菜のごちそうお汁	5) ごはん 手羽元のさっぱり煮 なすとピーマンの炒め 乱切りきゅうり お汁	6) ★そば(年長児) 冷やしうどん かぼちゃの天ぷら ごちそう	7) ごはん 魚のすり身焼き じゃが芋のトマト煮 酢の物 お汁	8) おにぎり 豚汁
豆乳 くわい餅	肴のりごちそうおにぎり	大学かぼちゃ	ごま焼きおにぎり	フルーツ白玉	
10) ごはん 豚肉の生姜焼き トマト おからの豆乳煮 お汁	11) ごはん 魚の梅お汁煮 トマトのソース炒め オクラのごちそうお汁	12) ごはん 麻婆炒め かぼちゃの空揚げ 納豆お汁 中華スープ	13) ★ピザ(年長児) スパゲティ ナポリタン フライドポテト 野菜サラダ 野菜スープ	14) ごはん 鯖のカレー煮 あらめの煮物 ビーンズサラダ お汁	15) おにぎり のハロイ汁
わかめおにぎり	豆乳 フォリン	梅おかわおにぎり	枝豆、トマト	レーズンヨーグルト	
17) 海の日	18) ごはん 冷しゃぶサラダ 焼きかぼちゃ 梅お汁 しじみお汁	19) ★オムライス(年長児) 4キンライス トマトの煮物 野菜サラダ スープ	20) ごはん 豆腐の肉お汁あんかけ ★ポロトサラダ 焼ピーマン お汁	21) ごはん 魚のタンツリー かぼちゃの含め煮 元気サラダ お汁	22) 着込にり 保育希望の方は お弁当が必要です
	じゃが芋のカレーお汁	梅セブリー	かぼちゃ団子	梅じゃこおにぎり	
24) ごはん 厚揚げの中華炒め あらめの煮物 キャベツの中華サラダ お汁	25) ごはん 魚のねぎお汁焼き 肉じゃが サクサク炒め お汁	26) 七夕のつとね わかめごはん 鶏のから揚げ トマト トマトの煮物 野菜の汁、とうもろこし	27) ★五目うどん かぼちゃサラダ ごちそう フルーツ	28) ごはん 魚の竜田揚げ じゃが芋の煮物 うなぎときゅうりの酢の物 お汁	29) おにぎり 豚汁
お汁焼きおにぎり	マカロニのあんかけ	かき氷、とうもろこし	ゆかりのり巻き	スイートハイムポキン	
31) ごはん かぼちゃコロッキ 焼ピーマン あらめの中華お汁 お汁 スイカ	今日はトイレに行くのも 便がつかない、お腹が張ったり、お腹が痛いなどの 子どもの便秘の改善方法をお伝えします。				

水分を意識して飲む
これから暑くなるので、汗をかいて水分が失われる為、体内の水分量が不足し、大腸での水分吸収が多くなり、便が硬くなる。水分補給は水やお茶がオススメ

油脂類も適度に使う
油脂類には便をやわらかくして出しやすくする働きがある。摂りすぎは食物ですか、オリーブ油、バターなどは身体に良い油を。

母乳時期は、母親が脂肪分の多い食事をしていると、母乳がドロドロになり、子どもの消化を悪くすることもある

便秘に気をつける方法
穀類やいも類が食事の「かさ」を増やす
食事の「かさ」を増やすポイントは、穀類、いも類を食べること。お菓子や甘いジュース類、牛乳・脂肪の多い肉類の代わりに、少量のエネルギーが高いものが良い。それだけでお腹がいっぱいになり、主食の穀類が食べられなくなる

生活リズムを整えよう
生活リズムを整え、規則正しく食べることも大切。便は寝ている間に直腸にたまり、目覚めて朝食や水分を摂ると、便が出やすくなる。朝のトイレと食事やトイレに行く時間をとるような生活リズムが大切

食物繊維を多く含む食品を1日1度は毎食へ
便の量を増やす為には、食物繊維を意識して摂ることも大切。食物繊維を多く含む食品
胚芽米、ごぼう、さつまいも、野菜、じゃが芋、ごぼう、かぼちゃ、大豆、きんぴら、納豆、トマト、オクラ、ヨーグルト、みそ、わかめ、あらめ、きのこ類、りんご、バナナなど...

便秘には個人差があり、体質も関係し、ストレスや環境にも影響されることもある。まずは、規則正しい生活を送ることが便秘改善の第一歩になります。