

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

まちのこどもと

第一〇号..二〇二五年三月



朝晩の冷え込みがあるものの、温かい日差しが心地よい季節がやってきましたね。子ども目線で歩いていると、あちこちに春の息吹を感じる瞬間がたくさんあり、穏やかな気持ちになります。3月も残りわずかですが、ご飯をしっかり食べて、新年度を元気に迎えましょう。

一年間の食事マナーを確認してみましょう

食事マナーを考えるうえで大切なことは、食べ物や作り手、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちです。楽しい食事時間が過ごせるように、食事マナーを大切にしましょう。

食事の前にしっかり手洗い



心を込めて食事のあいさつ



よく噛んで味わって食べる



正しい姿勢で食べる



箸やスプーンを正しい持ち方で使える



好き嫌いせず、栄養バランスよく食べる



自分のちょうどいい量を食べ切る



朝・昼・夕 3食しっかり食べる



周りの人と楽しく食事ができる



今からでも遅くない、子どもの腸活！

子どもの腸内環境は2～6歳で決まると言われています。離乳食が始まり、さまざまなものを食べる事で腸内に多様な菌が存在するようになります。当然、食事が偏れば、腸内の菌も偏ることになります。また、保育園や学校などで様々な感染リスクの高い環境に置かれるようになり、感染症などで抗生物質を飲むと菌が死んでしまうこともあります。ですから、さまざまなものを食べて、多くの種類の菌を体内に取り込み、菌の多様性を形成する幼児期の腸活は、とても大切になります。

子どもの便秘は、ガスの発生・食欲不振・学業への影響・慢性化による病気・イライラや学習障害の原因になることがあります。たかが便秘とあなどることなく、健康的な腸を目指しましょう。

『腸活の3つのポイント』

①菌のエサを摂る

〈食物繊維〉

こんにゃく・昆布・玉葱・ごぼう・ブロッコリー・りんご・キウイ・玄米など

〈オリゴ糖〉

玉葱・ごぼう・バナナ・大豆・牛乳など

②食物繊維やオリゴ糖を分解する菌を摂る

納豆・ヨーグルト・味噌などの発酵食品を食べましょう。同じ種類ばかりでなく、いろいろな種類を食べるとよいです。

③菌の働きを促す栄養素

ビタミンB1を摂る

大豆・豚肉・うなぎ・玄米など
特に大豆食品である納豆は納豆菌とビタミンB1が摂れます。また、ビタミンB1は玉葱やニンニクと一緒に食べると吸収されやすくなります。