



# いただきます

令和4年10月27日  
生の松原特別支援学校  
栄養教諭 早川 菜育

秋の気配がいっそう深まってきました。小・中学部は運動会もあります。しっかり体調管理をして風邪をひかないようにしましょう。

## うんちは健康を知る大切なおたより



給食時間、クラスで子どもの様子を担任より聞く中で、排便についても話題にあがります。便の固い子もおり、朝の排泄が定着している子は多くないようです。便秘は、こだわりや常動行動を増やし意欲を低下させるなど、発達の障害にもなるそうです。

### コロコロうんち



うんちのお水が足りません。食べもの・生活習慣の改善を。

### バナナうんち



理想のうんち！おなかの調子もばっちり！

### ビシャうんち



おなかの調子が悪くなっているお知らせ。

## 便秘対策

### ○朝起きてすぐ水をコップ一杯飲む

朝は最も排泄しやすい時です。冷たい水で腸を動かします。

### ○腹筋を使う運動、散歩など脚を使う運動をする

背筋をのばしてかかとで歩く、片足飛びや両足飛びも効果があるようです。

### ○腹部をマッサージする

おへそを中心に「の」の字を書くようにマッサージをする。お風呂の時がおおすすめです。

### ○便秘に良い食べ物をとる

バナナ・いも類・豆類・人参・ごぼう・海藻などの食物繊維の多い食品。

胃腸を休ませるためにも食べ過ぎ、多すぎるおやつ、夜食を避けることも必要です。

## 小・中学部!運動会!がんばろう!

### 生活習慣

#### 早起き



#### 早寝



#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起きます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## 知りたい給食レシピ

給食はじっくり炒めて、野菜からの甘み、うまみを出しています。

厚揚げの五目煮 4人分 1人 145g 仕上げり

食材料	1人分	4人分	下処理	作り方
鶏もも肉	15	60	鶏もも肉：2cmの角切り	① 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、鶏肉にさけをふり入れて、十分に炒め、少量のさとうとしょうゆで味付けをする。 ② たまねぎ、にんじん、糸こんにやくを入れ、さらに炒める。 ③ 水を入れて、厚揚げを入れて、アクと脂をとり、残りのさとうとしょうゆを入れて煮る。 ④ さやいんげんを入れて、煮て仕上げる。
厚揚げ	60	240	厚揚げ：油抜きし、1.5cmの角切り	
糸こんにやく	30	120	糸こんにやく：5cm長さに切り、ゆでる	
にんじん	20	80	にんじん：5mmのいちょう切り	
たまねぎ	45	180	冷凍さやいんげん：解凍し、2cm幅に切る	
冷) さやいんげん	5	20	しょうが：みじんぎり	
サラダ油	0.3	1.2	少々	
しょうが	0.5	2.0		
さとう	3	12	大さじ1+1/3	
さけ	1	4	小さじ1	
濃口しょうゆ	7	28	大さじ1+1/2	
水	20	80		

