

## 10月の目標

## 生活のリズムを整えよう



## \*毎日うんちを出そう

給食の前後で腹痛を訴えてくる子や、給食中にも便意を訴えてくる子もいます。また、未満児クラスでは、食欲がない、機嫌が悪いなど体調不調でいつものように過ごせない子もいます。以上児クラスは、小学校への就学のこと考え、なるべくお家で、毎日1～2回排便があるようにリズムを作ることが大切です。

◎便意がなくても、毎日決まった時間（朝または夕食後）にトイレに座りましょう。

◎規則正しい食事を心がけましょう。朝ごはんは必ず食べましょう。

◎牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう。

◎食物繊維が豊富な野菜をとりましょう。

◎朝、冷たい水を飲む、下腹部のマッサージ（「の」の字を書く）で腸の運動を助けましょう。



## 免疫力 UP!!

## どうしたら免疫力が強くなる? ②



免疫機能を維持するための食事の2回目は「良質なたんぱく質」と「抗酸化物質」についてです。

## ◎良質なたんぱく質をおおく含む食材

筋肉や血液を作る上でも必要なたんぱく質は、免疫細胞を作ることにも欠かせない栄養素です。

① 肉 ② 魚介類 ③ 卵 ④ 乳製品 ⑤ 大豆

動物性食品、植物性食品の両方からたんぱく質を摂取することがポイントです。

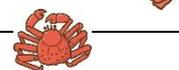


## ◎抗酸化物質を多く含む食材

ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れ、免疫力の低下につながります。ストレスにより生じる活性酸素を抑制する抗酸化作用のある栄養素を意識して接種しましょう。

ビタミンAを多く含む食材	にんじん ほうれん草 小松菜などの緑黄色野菜
ビタミンCを多く含む食材	レモン キウイ オレンジ などの果物類
ビタミンEを多く含む食材	植物油 種実類
ポリフェノールを多く含む食材	ココア チョコレート（カカオポリフェノール） ブルーベリー
カロテノイドを多く含む食材	緑黄色野菜 マンゴー 柿 あんず 柑橘類の果物 わかめ ひじき えび かに いくら 魚卵

次回はこれらの食品をつかった簡単レシピを紹介します。



\*次回は「どうしたら免疫力が強くなる? ③」のお話です。