

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやあき・あさごはんを実践しよう!**

きゅうしょくだより

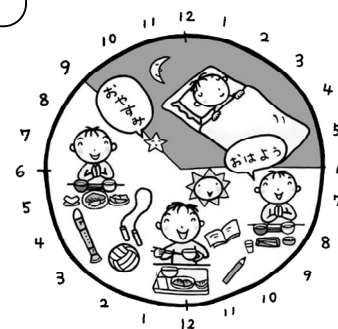
仙台市立向山小学校

平成28年度9月号



早寝早起き、朝ごはん! 生活リズムを取り戻そう!

夏休み明けの「生活リズムチェックカード」の結果は、どうでしたか？
なかでも、「朝うんち」に、○がついていない人が多いようでした。
「朝うんち」を出すために、次のことに気をつけてみましょう。



朝起きたらコップ1ぱいの水を飲むこと

うんちは約80%が水分で、残りの20%は、食べもののカス、はがれた腸の粘膜、そして腸内細菌からできています。朝起きて、水分をとるようにしましょう。

朝ごはんを好き嫌いなく、よくかんでモリモリ食べること

朝ごはんを食べることで、体の中のスイッチが入り、腸が元気に動くので、うんちが出やすくなります。

外で元気に遊ぶこと

うんちを出すためには、トイレに行く時間が必要です。

そのためには、早起きすることが大切です。外で元気に遊んで、心地よい疲れで、夜はぐっすり眠ることができます。そうすることで、朝、早起きができ、トイレに行く時間もてるようになります。

うんちが朝に出ていないのですが・・・

朝に出るのが望ましいのですが、朝に出なくても、毎日うんちがスッキリ出ていればいいのです。



「トイレに行きたいな」と思ったら、**がまんせずにトイレに行きましょう。**

うんちをがまんして出さないでいると、その間もうんちから水分がとられていきます。そうするとカチカチうんちになってしまい、出すときに、いたい思いをするようになります。うんちはがまんしないで、トイレに行くようにしましょう。

知っていますか？

日本の伝統食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品のあたまたの文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれます。ぜひ、毎日の食生活に取り入れてほしいと思います。

16日(金)のこんだては、「まごわ(は)やさしい」を全部使っています。確かめながら食べるといいですね。

まごわ (は) やさしい! 日本の伝統食材	まめ(豆類)  豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。	ごま(種実類)  無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。	わ(は)かめ (海藻類)  カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。
	やさい (野菜類)  ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。	さかな (魚類、小魚類)  カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。	しいたけ (きのこ類)  しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。

食物アレルギー講演会(保護者・市民対象)のお知らせ

日時 平成28年9月27日(火) 13:30~15:30

場所 仙台市役所本庁舎 8階ホール

対象者 食物アレルギーを有する乳幼児・学齢期の保護者、市民等

内容 (1) 説明「食物アレルギーを有する乳幼児・児童生徒に対する仙台市の取組」
教育局 健康教育課 子供未来局 運営支援課

(2) 講演「食物アレルギーの正しい理解とその対応」

森川小児科アレルギー科クリニック 院長 森川 みき 氏

(3) 質疑応答

参加申込は 栄養教諭 近藤か ホームページ(仙台市教育委員会→学校給食について)からダウンロードできます。参加申込締め切り日は9月20日(火)までです。