



食育だより



令和4年1月 大関保育園

～最近の子ども達の「うんち」事情～

みなさん、ちゃんと毎日、自分のうんちを見えていますか？

どんな色だったか、どんなにおいだったか、どれくらいの量だったか、それから形はどうでした？

スルッと出るバナナうんちだったか、それともポロポロヤギさんうんちだったか…。

うんちおしりから嫌だ？確かにキレイなものではないですが、実はみんなの体にとってすごく大切なものなのです。うんちの状態を見れば、健康かどうか一目でわかります。つまりうんちは体のバロメーターなのです。

みんなのうんちはどんなうんち？

① 元気うんち … 黄色っぽい茶色をして



います。においもなく、スルッとでてくるのが特徴です。

② かたいうんち … 力をいれてもなかなか



でてきません。水分が少なく、こげ茶いろをしているのが特徴です。

③ やわらかいうんち…とても臭くて、おなか



が痛くなるのが特徴です。ドロドロしていて、トイレに行くのを我慢できません。

④ ほそながうんち … やわらかく出しても



スッキリしません。細い形の特徴です。

いいうんちをだすために…



Aくん

朝食は必ず食べて、保育園でしっかり遊んで、給食は少し苦手な野菜もしっかり食べます。夜も大好きなテレビは少し我慢して早く寝ます。ご飯が大好きなAくんは和食中心の生活です。



元気な
バナナうんち



Bくん

夜寝るのが遅くて、早く起きられません。なので朝食はナシ。なので保育園に来ててもいっぱい遊ぶことができません。好き嫌いの多いBくんはお肉やお魚以外ほとんど食べません。



かたい
コロコロうんち

1番大切なことは規則正しい生活

早く起きて朝食をしっかりとり、適度な運動、そして十分な睡眠が大切です。それにプラスするなら、和食中心のメニューを増やすことです。和食には野菜や海草といった食物繊維がたっぷり、味噌やしょう油、納豆といった発酵食品にも腸の動きを活発にしてくれる力があります。

子ども達の将来のため①うんちをつくる力②うんちを育てる力③うんちをだす力この3つのパワーこそ健康な体づくりへの第一歩ではないでしょうか。保育園でもエプロンシアターなどを使って大切うんちの話をしています。子ども達から「大きなバナナうんちでたよ」と報告があると嬉しいですね。

