



1月食育だより



令和6年1月31日

太陽・月・星組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」は、食べ物が体の中に入る流れ、食事と便の関係について学びました。イラストや絵本を通して食べ物が体に入って、どのように便として体から出ていくのか学びました。また、好き嫌いをしない・よく噛むことで、いいうんち(バナナうんち)が出るのだと食事と普段の生活が結びついていることも分かりました。便の状態で体調の変化が分かってくるため、普段から把握することの大切さをお話しました。最後に、食育カードを見ながら、バランスの取れた食事がとれているか確認しました。体調が崩れやすい時期でもあるのでバランスの良い食事を摂って、風邪をひかない体を作っていきましょう。



赤	体をつくるもとになる	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

いつものウンチはどのタイプ？ Check!

臭い	色	硬さ	特徴	水分
良い ツンとした悪臭	色 黒褐色	硬さ 小石くらい	小石のように転がり出る コロコロ	水分 50%くらい
腸内環境：悪玉菌が優位 大腸での滞在時間が長く、水分がカラカラになり、ウサギのフンのように固まった便。残便感強い。				
良い 悪臭	色 黒茶色	硬さ 小石くらい	凹凸が肛門を傷つける 団子	水分 60%くらい
腸内環境：悪玉菌が優位 コロコロした便がソーセージ状に固まった状態。硬さと大きさがあるため、肛門を傷つける。				
良い きつくない 臭い	色 濃いめの茶色	硬さ 泥団子	表面が湿ったバナナ形 ひび割れバナナ	水分 70%
腸内環境：やや悪玉菌優位 水分が少なめで表面にひび割れが見える。少し息めはスルッと出るが、スツキリ感はずわか。				
良い きつくない 臭い	色 茶色	硬さ 練り歯磨き程度	気が付かないうちに出る なめらかバナナ	水分 80% Best
腸内環境：バランスが良い 息まずにストンと出る。バナナ2〜3本分くらい出るとベスト。全て出したスッキリ感がある。				
良い ある	色 薄い茶色	硬さ 柔らか	柔らかめで便がちぎれる ふわふわ	水分 85%
腸内環境：悪玉菌が優位 水分が多すぎて固まりきれなかったタイプ。バナナ形にならずにちぎれてしまった形。残便感がある。				
良い 強い	色 茶色、濃い場合も	硬さ 液体	どろどろになって広がる 泥状	水分 90%
腸内環境：悪玉菌優位で荒れ気味 出した後にお尻を拭くとべったりと紙に付着する。息まずに出るが、残便感がある。色は濃淡様々。				
良い 非常に強い	色 薄い	硬さ ほぼ水状	ほぼ水のように形がない ピシャピシャ(液状)	水分 90%以上 くたす
腸内環境：非常に悪い 腸内での滞在時間が非常に短く、水のような便。消化しきれない固形物なども混じる。臭いはきつい。				

食育カードは、2月7日(水)に配布しますので、2食分記入し2月14日(水)まで持ってきてください。