



1月食育だより

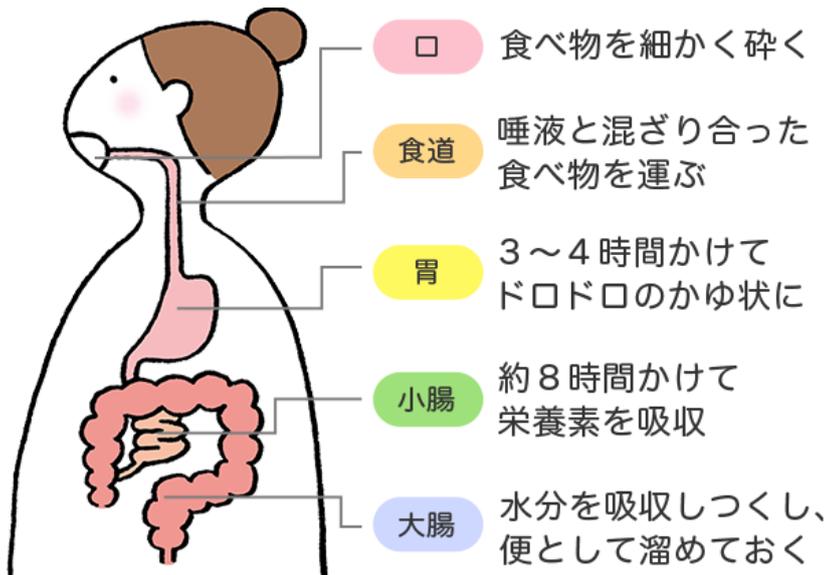


令和8年1月31日

太陽・月組保護者各位

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た後、どのように栄養や水分が体に取り込まれるのか、便となって体から出ていくのかを学びました。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)が出ること、食事と普段の生活が結びついていることをお話しました。便の状態では体調の変化が分かってくるため、普段から自分の便の状態を把握することの大切さを伝えると、元気に「はい」と返事をしてくれていました。感染症が流行し、体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を摂って元気な体を作っていきましょう。



腸にやさしい **4つ** の食事鉄則

- 1** 1日3食きちんと食べる
食事のリズムをつくることできる
- 2** よく噛む
胃腸の負担を少なくすることできる
- 3** 食事を楽しむ
自律神経に良い影響を与えることできる
- 4** 食物繊維をたっぷり摂る
すっきり排便につながる

食育カードは、2月4日(水)に配布しますので、2食分記入し2月13日(木)までに持ってきてください。

いつものウンチはどのタイプ? Check!

水分 ↑ の様子 ↓

臭い	色	硬さ	特徴
臭い ツンとした悪臭	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 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。残便感が強い。
臭い 悪臭	黒茶色	硬さ 小石くらい	凹凸が肛門を傷つける 団子 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。
臭い きつくない 臭い	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 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。少し息めばスルッと出るが、スッキリ感はわずか。
臭い きつくない 臭い	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 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。
臭い ある	薄い茶色	硬さ 柔らか	柔らかめで便がちぎれる ふわふわ 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。バナナ形になれずにちぎれてしまった形。残便感がある。
臭い 強い	茶色、濃い場合も	硬さ 液体	どろどろになって広がる 泥状 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。
臭い 非常に強い	薄い	硬さ ほぼ水状	ほぼ水のように形がない ピシヤピシヤ(液状) 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。