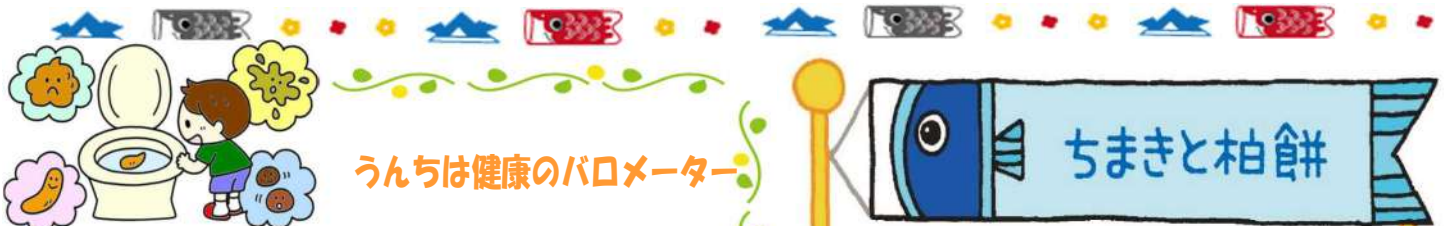




新年度が始まって、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてくるころですが、疲れもでてくる頃です。子どもたちが元気な1日をスタートできるようにしっかり朝ごはんをたべ、早寝・早起きを心がけましょう。



うんちは健康のバロメーター

うんちは健康状態を知る目安になります。

- 理想は、硬すぎず柔らかすぎない「バナナうんち」。
- 健康なうんちはくさくありませんが、肉類ばかり食べているとにおうようになり、硬めに。
- 色は黄土色ですが、こちらも、肉類ばかり食べていると濃い茶系になります。
- おなかを壊しているなど、体調がすぐれないときは水分が多いビチビチうんちに。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときは水分の少ないコロコロうんちになります。
- 一日のうち、最も排便しているのは朝です。
- 朝ごはんを食べて10分後くらいは腸の運動が活発になります。早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、トイレに行く習慣をつけ、排便のリズムを整えましょう。

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



きちんと食べよう、朝ごはん！！

★朝、おなかがすいておきていますか??

前日の夕食は何時ごろに食べましたか??お菓子は食べていませんか??

朝・昼・間食・夕の食事の割合は、3:3:1:4が望ましいといわれています。

★朝食の30分前には起床していますか??

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間前には起床して、散歩や体操をし、

体を動かしましょう。できない場合はせめて、30分前には起床しましょう。

★忙しくて手抜きはしていませんか??

パンに野菜やチーズ・卵などを挟んだり、果物とヨーグルトを合わせたりするとGOOD!!