



月	火	水	木	金	土			
<p>☆おしらせ☆</p> <p>ぼぶら・いちようさんは、エプロンの準備をお願いします。</p> <p><b>8/23(金) 夏野菜カレー作り</b></p> <p>ばら・いちよう・ぼぶら組が夏野菜を使ってカレーを作ります。</p> <p>ばら組は、前日にピーマンの種取り、玉ねぎの皮むきをしてくれます。</p> <p>いちよう・ぼぶら組は、それぞれ分担して包丁を使って野菜を切って作ります。</p> 			1	ごはん 厚揚げステーキ ばんさんすう 味噌汁	2	ごはん 五目きんぴら 蒸し茄子ごまだれ すまし汁	3	チキンライス オニオンスープ
5	6	7	8	9	10			
ごはん 焼き魚 なす煮物 葱納豆 味噌汁	ごはん 厚揚げ煮物 モロヘイヤお浸し カボチャスープ	ミートスパゲティ 夏野菜サラダ なすのグリル	ごはん 魚の塩麹焼き アラメ炒め煮 キュウリストイック 味噌汁	小豆ごはん ミニがんも煮物 人参煮物 そうめん瓜酢の物 しじみ汁	焼うどん 味噌汁			
梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	かぼちゃパイ風 いりこ 牛乳	フルーツ白玉 お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 牛乳	きなこ団子 するめ お茶	おかかおにぎり いりこ お茶			
12	13	14	15	16	17			
海の日 	<p><b>お盆特別保育</b></p> <p>保育を希望される方は、お弁当、水筒を持ってきてください。</p> <p>暑さが予想されます。涼しい所で保管しますが、保冷剤を入れてください。</p> <p>よろしくお願いします。</p> 				炒飯 ワカメスープ			
19	20	21	22	23	24			
梅しそうどん 焼ピーマン 高野煮物	ごはん 魚にんにく風味焼 糸昆布炒め煮 トマト 味噌汁	ごはん 手羽元さっぱり煮 南瓜サラダ すまし汁	ごはん 煮魚 おくら納豆 コーンと大葉の かきあげ 味噌汁	<b>料理保育</b> 夏野菜カレー 切干ハリハリ ぶどう豆	鶏そぼろごはん 味噌汁			
コーンおにぎり するめ お茶	黒ゴマ団子 いりこ お茶	大豆いりこ お茶	大学南瓜 昆布 お茶	切干おにぎり するめ お茶	ロールパン いりこ 牛乳			
26	27	28	29	30	31			
ごはん ピーマン肉詰 にんじんごま和え 味噌汁	ごはん イカじゃが モロヘイヤ 納豆和え すまし汁	ごはん 魚さっぱり焼き おくらおかか和え 味噌汁	ごはん かぼちゃコロケ 切干中華サラダ 冬瓜スープ	ごはん 麻婆ナス もやしナムル ワカメスープ	鮭おにぎり 豚汁			
ぶどうパン 果物 牛乳	青のりおにぎり 野菜煮物 お茶	じゃがスコーン するめ 牛乳	焼き団子 いりこ お茶	そうめん汁 お茶	コッペパン 昆布 牛乳			

## うんちは身体と心からのメッセージ

### 【いいうんちの7か条】

① 一緒に早めに寝る

ぐっすり眠ることで、いいうんちを準備します。寝不足の状態は、眠いのを我慢しながら起きている状態なので緊張していることと同じです。朝寝坊では朝ごはんが食べられません。

② 朝起きたら、口をゆすいで水を飲む

朝、胃に食べものや飲み物が入ると「胃結腸反射」がおき、腸が活発に動き出します。まず、口をゆすいで、コップ1杯水を飲みましょう。

③ 朝ごはんをよく噛んで一緒に食べる。

朝ごはんを食べることで「胃結腸反射」がおこり、うんちを直腸にググッと送りだす動きをします。

④ 朝、トイレにすわる習慣をつける

うんちが出るまでがんばる必要はありませんが、理想は朝、排便をして出かけることです。出なくても毎日トイレにすわる習慣化をつけましょう。



### 子どもの何%が便秘だと思いますか？

なんと、6人に1人が便秘、5人に1人が便秘予備軍と言われています。これは、とても深刻な問題です。

### 便秘で困ることは？

イライラする、気分がすぐれない、集中して物事ができないなど…。

### 便秘とは

便が長い間出なかつたり、出にくいこと

⑤ 外で元気に遊ぶ

よく身体を動かすことで、お腹もすき、おいしいものがたくさん食べることができ、夜もぐっすり寝れます。

⑥ 楽しくうんちの話をしたり、いいうんちをほめる

うんちを出すことを嫌なことだと思わせないことが大事。失敗しても叱らない。子どもがいいうんちがでたら、思いっきりほめてあげてほしいです。

⑦ 排便はがまんしない

排便を我慢すると硬くなり、出にくくなります。排便をする時、痛くて出ない、また我慢する、の繰り返しで悪循環になります。我慢せずに出しましょう。

**子どもの便秘を治すには、規則正しい生活・バランスのとれた食事をしましょう！**