

大暑の候、貴殿におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて昨年度に続き、今年も春日部市こども未来部 保育課の皆様のご協力をいただき、庄和第2保育所の年長組の園児達に「食に関する」お話をする機会をいただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

本日は、こども未来部 保育課の管理栄養士と一緒に、「からだからのお便り」という学習をしました。「体からのお便り」というのは、排便のことを意味しています。

一日の生活の中で、朝のスタートの大切さが強調されていますが、早寝、早起き、歯みがきに比べると、排便習慣についての意識は薄く、便秘がちで体調不良を訴える子供や、大人になってからも排便に悩まされる人は多いのではないのでしょうか。

それは、肉や卵などの動物性食品の摂りすぎ、野菜や海藻類をあまり摂らないというような食事のバランスの崩れや、生活リズムの乱れや、運動不足が考えられます。

毎日の給食の様子をみても、肉料理が残ることはあまりないのですが、野菜料理は食べ残すことがあり、偏食の園児が多くみられるようです。このようなことも、関係があるのではないのでしょうか。

このように食生活や生活全般の問題が排便の問題に大きく表れているにもかかわらず、他の生活習慣に比べ、よい排便習慣を身につけることについて考える機会が少ないのが現状です。

そこで、便について語ることに抵抗の少ないこの時期に、便の具合から自分の体調を知ることができる排便について学習させたいと考えました。

自分の健康のために、バランスのよい食事に心がけて「からだからのお便り」である「便」を意識してもらいたいと思います。

これから、暑い日が続きます。暑さから、普段より食生活が乱れがちになります。

こまめに水分補給をして、バランスのとれた食生活を心がけてください。



からだの中は食べ物トンネル!

番号順に読んでね。

食べ物が、みんなのからだ
の中でどんなふうになくなって
いくか、みてみましょう。

①口

歯と舌で、じょうずに
食べ物を小さくし、だ液と
まぜあわせます。

もぐもぐ

②食道

のみこんだ食べ物は、
食道という短いトンネル
を通過して胃へ進みます。

③胃

大きく小さく動きながら、
すっぱい胃液を出して、食
べ物をドロドロにします。

いえきで
つくった
食べ物の
おかゆ

④かんぞう・すいぞう

ここでは食べ物を
とがす液をつくって
います。

かんぞう

すいぞう

⑤小腸

腸液を出して、
どんどん食べ物を
とがします。小腸の
長さは6～7mもあ
り、栄養のほとんどは小
腸からすいとられて、
からだ中に運ばれま
す。

エネルギー

エネルギー

⑥大腸

小腸よりも太く、
ここで、水分がす
いとられます。残
りはからだの外へ
出されます。

エネルギー

うんこ

おしっこ

トンネルを通りながら、食べ物
が小さくなって、からだの中へ入り、
じょうぶなからだをつくれます。

いいウンチと
わるいウンチ

いいウンチを出すためには、バランスのよい食生活が大切です。

