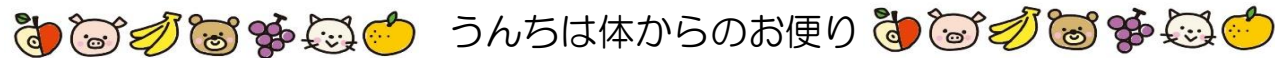




令和7年11月
ひらた乳児保育園



うんちは体からのお便り

秋は梨や柿などの果物だけでなく、さつまいもやごぼうなどの野菜もおいしい季節です。
果物に含まれる「ペクチン」はお腹の調子を整えてうんちをやわらかくし、
野菜に含まれる食物繊維はかさを増やしてくれます。
子どもの体調を知るために大切なうんちは体からのお便りです。

良いうんちを出すには!!

- ① 1日3食きちんと食べる「早寝、早起き、朝ごはん」・・・1日で一番うんちを出しやすいのは朝ごはん後30分位です。朝ごはんの後は急いで家を出るのではなく、早起きをして、ゆったりと朝食・排便タイムを過ごせるといいですね!
- ② 水溶性・不溶性食物繊維をバランスよくとり、よく噛んで食べると口周りの運動がきっかけで腸が活発に動くようになります。丸のみをしていないか見守り「カミカミしようね」と大人が手本を見せて一緒にゆったり食事しましょう。
- ③ 楽しく食べる・・・朝昼夕なるべく決まった時間に、楽しく食べることで自律神経が整います。



11月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						園開放
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
昼食	文化の日	ごはん 手羽元の 漬け焼き 蓮根サラダ スープ	ごはん 魚の葱みそ焼き ポテトサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉の甘煮 法蓮草 おかか和え みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き ブロッコリー みそ汁	ぽんだ組参観日 ポーク カレーライス マカロニ サラダ
おやつ		ひじきちりめん おにぎり 牛乳	焼きいも 牛乳	さつまいも 牛乳	バナナ パンケーキ 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん ポーク ケチャップ 大根サラダ スープ	ごはん 厚揚げの そぼろ煮 キャベツの 酢の物 すまし汁	ごはん 魚のみそ煮 切干大根煮 すまし汁	ごはん つくね焼き お浸し みそ汁	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ煮 みそ汁	こあら組参観日 ごはん 納豆ナゲット 切干大根の サラダ みそ汁
おやつ	サラダ せんべい 牛乳	ミニジャムパン 牛乳	じゃが丸 牛乳	混ぜいなり おにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
昼食	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 肉じゃが ブロッコリー おかか和え すまし汁	ごはん 魚のカレー焼き 白菜サラダ スープ	ごはん 鶏肉生姜焼き 五目豆煮 ナスのみそ汁	ごはん 鶏肉の カレー焼き パスタサラダ スープ	園開放
おやつ	揚げせんべい 牛乳	ミニぶどうパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	納豆丸お焼き 牛乳	米粉豆乳 ホットケーキ 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
昼食	振替休日	ごはん 鶏肉の ケチャップ焼き マカロニサラダ みそ汁	ごはん 魚のごま揚げ 野菜の おかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の みそ焼き 蓮根サラダ スープ	ごはん ホイコーロー 粉ふき芋 みそ汁	鶏ごぼう ピラフ スープ
おやつ		ココア バナナロール 牛乳	炊き込みご飯 おにぎり 牛乳	かぼちゃお焼き 牛乳	リンゴの 米粉パンケーキ 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。