

新年明けまして おめでとうございます。

あっという間の冬休み、皆さんはいかがお過ごしだったでしょうか？今年も心を込めて、美味しい給食を作っていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願い致します。

寒さが厳しくなってきました。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さから体力も奪われます。生活リズムとお食事を整えて新年も元気なスタートを切りましょう！

お正月に使うおはし

お正月など、お祝いの時に使われる丸箸は、「祝箸」や「両口ばし」とも呼ばれています。

両端が細くなっているのは、片方を年神様、もう片方を人が使うことを意味しています。しなやかで折れることがなく縁起が良いことから、ヤナギの木で作られており、白木の香りは、悪いものを追い払ってくれると信じられています。

お正月の3日間は使う人の名前を書いた水引のはし袋に入れておきます。

規則正しい生活で便秘知らず！



便秘気味なお子さんはいらっしゃいませんか？便秘は大人だけになるものではありません。現在10人に1人以上の子どもが便秘であると言われています。乳児の場合は排便機能が低いいため、いきんでも便が出せないことや、無理なトイレトレーニングで排便を我慢してしまうことなども原因として考えられます。まずは、チェックシートでお子さんの排便習慣を確認してみましょう。

◆便の状態

- コロコロの小さな便が出る。
- 軟らかい便が少しずつ、1日に何度も出る。

◆便の回数

- 出るのが週に3回まで。
- 5日以上でない日が続く。

◆排便時の状態

- いきんでもなかなか出ない。
- 出すときに痛みがある。
- 肛門が切れて出血がある。

◆お腹の状態

- 常にお腹が張っている気がする。
- お腹が痛いことがよくある。
- 便意を感じにくい。

◆生活習慣

- おならがくさい。
- 水分をあまり摂らない。
- 朝食を抜く。
- 朝食後から家を出るまでの間、トイレに行かない。



※ チェックした項目が多いほど、便秘である可能性が高くなります！

快便になるには、生活のリズムを整える整えることが重要です。生活リズムが乱れると、腸の動きも乱れてしまい、便秘になりやすいのです。

『早寝・早起き・朝ご飯』はとても大切！！

- ①夜は早く寝てたっぷり睡眠をとりましょう。（遅くても9時半までに！）
- ②朝は早めに起きて余裕を持って朝の身支度をしましょう。
- ③朝ご飯をしっかりと食べましょう！ご飯やパンだけでなく、野菜や肉、魚、果物、乳製品など、**バランスよく食べる**ことが排便の大事なポイントです。
- ④出掛ける前にトイレに座らせてみてください。

便意がなくても**《朝のトイレタイム》**をしっかりと作りトイレに座ると毎日の排便リズムが生まれ、快便しやすい身体になっていきます。

小学校へ通い始めるタイミングで便秘が始まるということが最も多いと言われています。幼稚園の頃からトイレタイムが身につくと良いですね！