

給食だより

2月号



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2026年2月19日 給食室

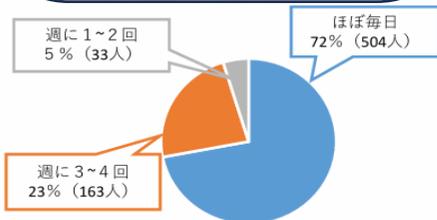
今日2月19日は二十四節気の「雨水」が始まる日です。降るものが雪から雨に変わり、氷が解けて水になるころを指します。昔から農作業を始める目安とされていたそうです。

春の兆しを感じるころになると、今年度も残りわずか。マリア組さんの就学にむけての食育に力を入れていきたいと思います。

食生活アンケートの結果

12月には「こどもの食生活アンケート」にご協力ありがとうございました。食生活アンケートは市内保育施設に通う保護者を対象として実施し、今年は700件の回答をいただきました。今回は、その中から“排便状況”の結果を少しご紹介します。

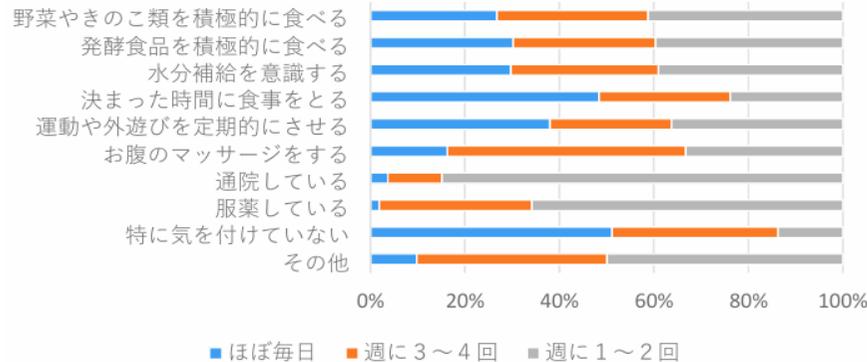
お子さんの排便状況はどれくらいですか？



『ほぼ毎日排便がある』と回答されたお子さんは全体の72%でした。一方で、5%のお子さんが週に1~2回と間隔があいていることもわかりました。

年齢別では、週に1~2回のお子さんの割合が年齢が上がるとともに増えていました。

お子さんの排便に関して、気をつけていることは？



排便状況ごとに、ご家庭で意識されていることをまとめてみました。どのご家庭においても、**食べ物や水分補給**を意識されていることがわかりますね。しかし、「ほぼ毎日排便がある子」と、「便秘気味な子」で比較してみると、**【決まった時間に食事をする】ことに大きな違いが！！** 毎日すっきり！には、**生活リズムを整えてみる**ことも大切かもしれません。

おらせ

3月16日、23日はマリア組さんが話し合って決めたリクエストメニューの日です。

“毎日すっきり！”のためには？

☆冬だからこそ、水分補給を

冬は寒さで、のどの渴きを感じにくく、本人が気づかないうちに水分不足になってしまいます。こまめに水分を取ることを意識してみましょう。

☆決まった時間にトイレに座る習慣を

朝ごはんの後に、リラックスしてトイレに座ってみる。はじめは出なくても、毎日続けることで体がリズムを覚えていきます。毎日の食事の時間も意識できると、より効果があるかもしれません。とは言っても、お子様の体質により排便頻度や効果的な方法は異なります。

お子様の体調を見ながら、困ったときには受診をすることも必要です。

