

2018 (平成30) 年 幼保連携型認定こども園  
 ニコニコ桜保育園 南郷町8-12  
 ニコニコ桜夙水園 結善町1-28  
<http://www.2525sakura.com/>  
 tel 75-0024 fax 75-0444



干し柿つるしてます

# ニコニコ桜だより12月号

## こども便秘解消は、朝食に水溶性食物繊維

保育園でも、便秘で悩んでいる子どもたちも少なくないと聞きました。子どもの便秘の解消のために、朝食に水溶性食物繊維を摂取することが、とても大切です。食物繊維には『水溶性』と『不溶性』のものがあり、水溶性は水分を吸収して便をやわらかくして出やすくし、不溶性は便の量を増やして出やすくします。便秘の人には主に水溶性のほうが効果があると言われています。

水溶性の食物繊維が多く含まれている食べ物には、麦、納豆、ごぼう、切り干し大根、海藻、みかん、りんごなどがあります。

食物繊維は、意識してとらないと大人も子どもも不足しがちになります。また、ストレスを感じると腸は動きが悪くなるそうなので、なるべくリラックスすることが大切です。そして腸内環境は免疫力とも関係があるということですので、常に整えておきたいところですね。

### 《お薦め食材》

#### !! 麦ごはん (押麦が食べやすいと思います)

白米に押麦を2~4割混ぜる  
 割と子どもにも受け入れられやすいと思います。炊飯器で白米を炊くのと同じ方法で手軽に作れます。白米に押麦を混ぜることが習慣になれば、食べる量にもよりますが、食物繊維を1~2gほどアップできます。



#### !! 朝は納豆ご飯

小さい頃から納豆を与えれば、納豆好きになる子はとても多いようです。納豆1パック(50g)には約3g程度の食物繊維が含まれます。また納豆菌は腸内の健康にもつながります。



#### !! ヨーグルトと果物

子どもが大好きな組み合わせ! バナナ1本には約1gの食物繊維が含まれます。ヨーグルトの整腸効果と一緒に。もちろんバナナの代わりに、りんごや梨などお好みの果物でOKです。



《予告》  
 離乳食講座、開催予定です。  
 日時: 2019年2月下旬または3月上旬

## チューリップ

### ( 材料 4人分 )

鶏手羽肉	240g
しょうゆ	10g
酒	2g
生姜	1.2g
片栗粉	12g
揚げ油	適量



### 《手順》

- ①ボウルにしょうゆ、酒、生姜を入れて混ぜ鶏肉を30分くらい漬けます。
- ②①に片栗粉をまぶし、中温の油で揚げます。

### 0歳しずく組

たまごのあかちゃん  
 作: 神沢利子  
 絵: 柳生弦一郎  
 福音館書店

たまごの中でかくれんぼ! 「たまごのなかでかくれんぼしているあかちゃんはある?」と呼びかけるとひよこや恐竜のあかちゃんなどが次々に登場します。次は何のあかちゃんかなと期待しながら読める絵本です。



### 1歳わかば組

おひさま あはは  
 作・絵: 前川かずお  
 こぐま社

「おひさま あはは」「こいぬがあはは」この絵本を読むとわかば組のあちこちに笑顔がいっぱい! 大きな声で笑うとなんだか元気が出てきます。みんなで一緒に笑っちゃおう!

### 2歳もも組

てぶくろ  
 作: ウクライナ民話  
 絵: エウゲーニ・Mラチョフ  
 福音館書店

雪の降る中、おじいさんが落とした小さな手袋の中に、ねずみ、かえる、うさぎ、きつね、おおかみ、いのししが仲よく入っていき、そこへくまもやってきました。みんな、仲よく入れるかな?



### 3歳たいよう

きかんしゃオットーさんのあたらしいぼうし  
 作・絵: 西片拓史  
 偕成社

あたらしい帽子を届けるためにきかんしゃのオットーさんが街に出かけます。いたずらっ子のクックやバスのトロリさんなど色々な友だちが出てきます。子どもたちも絵をみながら楽しんでいきます。



### 4歳そら組

100人のサンタクロース  
 作・絵: 谷口 智則  
 文溪堂

### 5歳さくら組

100人のサンタクロースが住む町がありました。100人のサンタは皆で協力して1年かけてクリスマスの準備をします。プレゼントを配ったあとはサンタさんだけのお楽しみが...個性豊かなかわいいサンタのお話です!



☆ニコニコ桜保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆