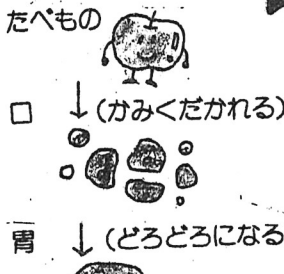


# 献立表



## うんこになつておつかれさま

「うんこ」と聞いたら「きこない」とか「いやだ〜」と思うかもしれませんが、「うんこ」は、口から入った食べものが、栄養分をみんなにわたして、姿をかえて出てきたものです。「うんこになつておつかれさま」って、いいにくまりませんか。

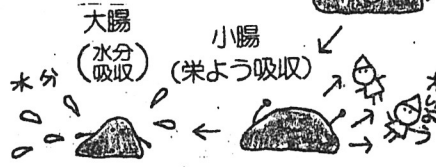
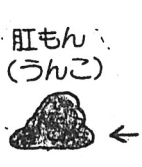


## うんこができるまで

小腸でほとんどすべての栄養素を吸収したら、残った食べもの(食べもののかす)は次に大腸にすすんでいきます。

どんなものがうんことして出ているのかな

**うんこの量**  
大人で1日100g~400g。  
子どもではその半分ぐらい。



- せんい質やくだもの種など消化されなかったもの
- 古くなった消化粘膜や消化のため働いた成分。
- 腸内にいる細菌。

**3月** ひじきずし・れんごのしらあえ  
だいごんのみそしる・わらびもち・ぎやうにやう

**4月** レーズパン・とうふいり・カレー  
オムレツ・キャベツ  
火 コーン・ジュ・みかん・ぎやうにやう

**5月** カレー・おにぎり・すりみ  
うどん(のり)・てんぷら  
水 ブロッコリー・おからあえ・しょうがレンぎやうにやう

だいごんは中国から伝わりました。ふるくはオオネ、スズシロとよばれてました。日本人がよく食べている野菜です。昔は三浦・練馬など多くの種類が、あまはか今はほとんどが青首になってしまいました。

レシナンは脳の細胞を生き生きとさせ脳の働きを活発にします。記憶力・集中力が高まります。とうふ・たまごにはレシナンが多く含まれています。

わたしはだれでしょう?  
① アメリカでは「ミラクルフルーツ(奇跡の果物)とよばれています。  
② 鉄分・ビタミンが大変多い。  
③ 西洋すももの一種です。

**6月** ゴぼろ・カリフラワー・ちんげいさい  
わかめサラダ・ヨーグルト・ぎやうにやう

**7月** うずまきパン・ポクリターの  
マッシュ・ビスケット・トマトソースかけ  
金 ほうれんそうのクリームにりんご・ぎやうにやう

**10月** きのごぼろ・いかとちんげいさいのもの  
ベーコンとじゃがいものみそしる・みかん・ぎやうにやう

カリフラワーとは「カンランの花」という意味です。カンランのつぼみは紀元前540年頃から地中海沿岸の国で食べられていました。カリフラワーはカンランがブロッコリーとさらに改良されてできました。

緑色の濃い緑黄色野菜はビタミン類やミネラルが豊富です。かみらず1日に100g以上は食べましょう。今日はほうれんそうも50g使っています。

きのこ類は種類によって異なりますが、低エネルギーでミネラル・食物せんい・ビタミン類など貴重な栄養素が多い。またうまみ成分が多いのでいろいろな料理に使えます。

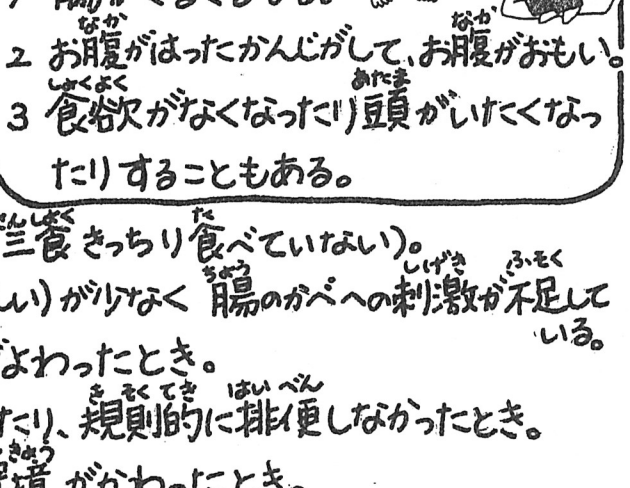
**11月** バターロール・さけのポテトやきいんげん  
火 レタスとかのスープ・オレンジ・ぎやうにやう

だいごん 大腸しっかり働いていますか? 大腸のうんこを外へ送り出す働きがよくなると便秘といって何日かに1回しかうんこが出ないようになります。

症状  
1 腸がぐるぐるなる。  
2 お腹がはつかにかんだがして、お腹がおもい。  
3 食欲がなくなつたり頭がいかしくなったりすることもある。

じゃが芋の主な成分はでんぷんですか? そのせいでビタミンCが多く含まれています。**注意!** じゃが芋のビタミンCは加熱してもこわれにくいのが特徴です。

**原因**  
1 腸内容の量が少ない(三食きっちり食べていない)。  
2 水分やせんい質(食物せんい)が少なくて腸のがべへの刺激が不足している。  
3 運動不足で腸運動がよわったとき。  
4 食事の時間が不規則だったり、規則的に排便しなかったとき。  
5 旅行した時など生活環境がかわったとき。



# 献立表

## もっと知ろう いのちのくみか

大腸にはよい菌と悪い菌が住んでいる。  
大腸の中には、腸内細菌とよばれる、とても小さな生物が住んでいます。その生物は約百種類あって腸内には何兆という数で存在しています。これらは働きによって大きく2種類に分けられます。

① 体にとって役に立つ菌（善玉菌）  
○ 食物せんいをえさとして増える。腸内の発酵がさかになり、「においのしないガス」を作る。

● ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンKなどや必須アミノ酸を作る（わたしたちは、これらを吸収している）  
● たくさんいると、食べ物に含まれてくる菌、とくに体に害をおよぼす菌をやっつける。  
● 外から入ってきた菌に対抗するためにそびわった体内の免疫機能（体に害のあるものから、体を守るはたらき）を刺激する。

② 体におよぼす菌（悪玉菌）  
● 腸内タンパク質をおもにえさとしふえ、これらを分解して毒物をつくり、また、発ガン性物質（ガンのもと）を作る。

**12** ごはん おでん・じゃこの水  
あじすか(り) おえもの ナタデココ(り)リム(り)ゼリー・ぎゅう(り)にゅう

りんごに含まれるペクチンは腸内を酸性に化し、ビフィズス菌を増やしてくれます。またペクチンは消化されませんから腸内をそうじて有害物質を排泄して、便秘を解消してくれるのです。

**13** わかめごはん・ぶりの木  
てりやき ブロッコリーのこま(り)あえ・むら(り)もじ(り)き(り)か(り)ちゅう

成長と共に呼び名が変わる魚を「出世魚」といいますが、ブリはその代表です。稚魚の頃に並べると、モシヤコ、イナダ(ハマチ)、ワラサ、ブリとなります。

**14** にこどりパン・とり(り)くの金  
はちみつ(り)マ(り)ガ(り)ン カレー(り)チ(り)ーズ(り)や(り)き パンプキン(り)ス(り)ー(り)プ(り)・りん(り)ご(り)・ぎゅう(り)にゅう

冬至にかぼちゃを食べると長生きするなど昔からいわれています。見た目に魚羊やかなかぼちゃの黄色はカロチンの色素のため、カロチンは進行するガン細胞の成長を遅らせる。

**17** ごはん・あ(り)ぼ(り)う(り)さい(り) ア(り)モ(り)ド(り)あ(り)げ(り) 月  
ピ(り)リ(り)カ(り)ラ(り)キ(り)ちゅう(り)・み(り)かん(り)・ぎゅう(り)にゅう

私たちの体には60兆個以上の細胞があります。その細胞は1秒に50万個、古い細胞から新しい細胞に入れ替わります。(新陳代謝) そのとき必要な栄養素に亜鉛があります。アモンドに多く含まれています。

**18** ミ(り)ト(り)ス(り)パ(り)ゲ(り)ー(り)・ツ(り)ナ(り)サ(り)ラ(り)ダ(り) 火  
フル(り)ー(り)ツ(り)ー(り)グ(り)ルト(り)・ぎゅう(り)にゅう

カルシウムを体に蓄積するには、ビタミンDとたんぱく質が重要です。また骨に貯蔵されたカルシウムも盛んに入れ替わっているため毎日とることが大切です。今日のメニューにはバランスよく入っています。

**19** ご(り)はん(り)・さ(り)ば(り)の(り)よ(り)し(り)ほ(り)し(り) う(り)の(り)ま(り)は(り) 水  
ち(り)ん(り)げ(り)ん(り)ざ(り)い(り)の(り) ア(り)モ(り)ド(り)あ(り)え(り) か(り)ず(り)み(り)そ(り)る(り)・ぎゅう(り)にゅう

とうふは豆乳をしぼってつくりますが、そのときにしぼった残りがおからです。白い色をしているため、白い花であるうの花に似ているので「うの花」といいます。

**20** カ(り)ニ(り) ピ(り)ラ(り)フ(り) ミ(り)ト(り)マ(り) 木  
ジュ(り)レ(り)ン(り)ヌ(り)ス(り)ー(り)プ(り) ク(り)リ(り)スマ(り)ス(り) ケ(り)ー(り)キ(り)・ぎゅう(り)にゅう

クリスマスにチキン(鶏)を食べるのは... アメリカではクリスマスのごちそうに七面鳥を食べる風習があります。日本では七面鳥はあまりかわれず、代わりに同じ鳥といふことで鶏鳥になりました。

**大腸の喜ぶ食生活ってイ何かな !!**

1. 大腸の喜ぶ食品を食べる。食物せんいが多い
2. 水をとる。(うんこにある程度のやわらかさを与える)
3. 適度の運動をする → 腸にもしじきを与える。
4. 食事時間を規則正しくする。三食きっちり食べる。食べたり、食べなかったりするのは禁む。
5. 時間を決めて排便する → うんこは体のリズムとして朝に出やすいので朝、ぎりぎりまで寝ていたりすると、うんこをする時間がなくなります。早めにおきることが大切。