



2023年1月  
はあと保育園中央  
〒753-0813  
山口市神田町4-22  
TEL  
083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
園長 蒨 英朗

明けましておめでとうございます。ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れがちな生活リズムを少しずつ整えるためにも、しっかり朝ご飯を食べて1日元気に過ごせるようにしましょう。

1月は、無病息災を祈って食べられるようになったと言われている、七草を使用した七草おにぎりを提供予定です。今年1年の幸せを願ってご家庭でも一緒においしく味わえるといいですね。

### ～七草粥～

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていています。そのため、無病息災を祈って、1月7日に七草粥を食べるようになりました。七草は日本のハーブとも言われており、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされています。

### お知らせ



1日(日)～3日(火) お休み  
4日(水) お弁当の日  
20日(金) 誕生日会

※4日(水)はお弁当の持参をよろしくお願ひします。9時、15時のおやつは園での提供になります。

## ～生活リズム・お腹の調子を整えよう

### ★子どもの便秘予防★

#### ①食物繊維をたっぷり（不溶性と水溶性の割合はだいたい2対1）

不溶性食物繊維：水分を吸いこみ膨らんで腸を刺激し、排便を促す。（豆類/きのこ類など）  
水溶性食物繊維：便を柔らかくし、排便をスムーズにする。（海藻類/果物類など）

#### ②冬でも水分補給をしよう

体内の水分が不足することも便が硬くなる原因の1つになります。

#### ③発酵食品を扱って良い菌をおなかに送ろう。

発酵食品や乳酸菌飲料などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌には、腸内環境を整え、腸の運動を活性化させる働きがあります。（納豆やヨーグルト）

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

