

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]  
栄養士さん

## 食物繊維の多い食品を使った便秘予防レシピ ～バナナとさつまいものおやつ～



離乳食  
後期  
からOK!

### 材 料 (4人分程度)

- さつまいも 70g
- バナナ 50g (1/2本)
- バター 5g (小さじ1)



便秘の原因はさまざまです。  
食物繊維が不足している、  
水分が少ないなど・・・

今回は食物繊維の多い食品を使った  
簡単おやつを紹介します!!

### 作り方

- ①さつまいもは皮を除き、火が通りやすいように小さく切り、水にさらしておく。
- ②さつまいもを鍋で柔らかくなるまで茹で、マッシャーで潰し、粗熱を取っておく。
- ③さつまいもにバナナを入れよく混ぜ、焼きたい形に整える。  
(水分が多いと焼きにくいバナナは形が残っていても大丈夫です)
- ④フライパンにバターをひき、両面に軽く焼き色を付けて、完成。

#### 離乳食取り分けレシピ

離乳食中期までは、さつまいもとバナナを加熱して、牛乳で伸ばしペースト状にしてそのまま食べてもOK!

#### 豆知識

#### 食物繊維と便秘のお話

食物繊維には水に溶けやすいもの(水溶性食物繊維)と、水に溶けにくいもの(不溶性食物繊維)があります。さつまいもに多く含まれる水に溶けにくい食物繊維は、便のかさを増やしてくれますが、便が詰まっているときなど、摂りすぎると逆効果になってしまうこともあります。水分補給を行いながら、偏った摂り方にならないように注意しましょう!

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

### インフォメーション

#### ファミリー・サポート・センター西淀川

#### ささえあおうよ地域の子育て

ファミリー・サポート・センターの活動とは「子育てを援助してほしい人」と「子育てを援助したい人」が会員になり、地域でささえながら子育てをする相互援助活動です。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

#### 会員の種類

※提供会員登録は事前に24時間の講習を受けていただきます。

- **依頼会員** 生後3か月～概ね10歳未満の子どもの預かりや施設への送迎をお願いしたい区内在住の方
- **提供会員** 自宅で子どもを預かることができる区内在住の方
- **両方会員** 依頼会員、提供会員の活動内容を両方できる区内在住の方



西淀川区姫里2-13-22 (西淀川区子ども・子育てプラザ内) TEL.06-6474-7280

西淀川区役所の各種情報は、区のLINE、ツイッターなどで発信されています。



LINE



ツイッター

区のイベントや防災情報など随時更新中。ぜひフォロー＆チェックしてみてください。

詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

カラフルな絵と  
ちょっとしたしかけが  
楽しい絵本です。  
素敵なエンディングに  
思わずほっこり。



## バナナン ナン

市川 宣子 / 作  
和歌山 静子 / 絵  
(ひさかたチャイルド)

たかいたかい木のうえに バナナがふさふさ。「バナナたべたい バナナン ナン」ごりちゃんも ぞうくんも きりんくんも バナナにとどかない。でも さるくんは するするとのぼって行って バナナを みんなもっていっちゃった。さるくんもっていったバナナがたべたくて たべたくて みんなは いそいでさきまわり。「ひとふさ こっそり バナナン ナン」でも ぜんぜんてに はいりません。「バナナン ナン たべたかったのになあ」と しょんぼりさるくんのおうちへ。さるくんはバナナケーキをやいてまててくれました。みんなでバナナケーキをたべて おいしいおいしいバナナン ナン。(絵本のしかけも見てね♪)

西淀川図書館 ● **ふわふわクラブ** 毎月第1金曜日 10:30～10:50  
9月2日(金) 10月7日(金)  
● **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00～11:20  
9月27日(木) 10月22日(木)

・前日までの事前申込制  
・お申込みは図書館まで  
・参加無料  
・定員/各回5組(先着順)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、催しが中止になる場合があります。

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っております。ご利用ください。

### 子育て コラム

#### 心が折れる寸前で、娘の笑顔に救われた日々



by. キャパ超えパパちゃん

#### あなどるなかれ! 「便秘」でまさかの病院行きに!

9月に入り秋が近づいてきましたが、まだまだ残暑で暑い日も続きますね。暑い中でも、僕の娘は公園でいつまでもアリさんを見ている。子どもの好奇心というのはすごいですね。パパはいつまでも日陰にいます。ただ、忘れていけないのは体調管理です。暑い中、意外と気を付けたいのが「便秘」です。うちの娘は1歳の時に「便秘」でまさかの「大きな病院行き」になりました。まず、なぜ暑いと便秘になるのか。病院の先生によると「汗がたくさん出て水分が不足し、うんちが固くなりやすい」からとのこと。娘はとても活発で、汗もかきやすいほうでした。結果、便秘になり、頑張って固いうんちを出した際に、おしりが切れて出血。内科で診てもらおうと、念のため大きな病院を紹介するとのこと。僕も妻もまさかこんな大事になるとは思っておらず、困惑しました。結果的には大して処置の必要はなく、うんちを柔らかくする「酸化マグネシウム」を服用し、経過観察で済みました。夏場に子どものうんちが固いかも…という時には、お水を飲むことはもちろん、場合によっては早めに小児科等に相談されると良いかもしれませんね。



#### 西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は、西淀川区役所HPからもご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

[メールアドレス] ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。

