

入園・進級から1か月が経ち、緊張していた子どもたちも園生活に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。

慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



朝ごはんを食べよう



朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと頭がぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の食事の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。

子どもたちが午前中から元気に遊べるようにしっかり朝ごはんを食べましょう。

朝はどうして
お腹が空きにくい？

胃は目が覚めてから30分程してやっと活動を開始します。朝食を食べる30分前に起床すると良いでしょう。



おやつ役割



子どもは3回の食事では1日に必要な栄養量は摂りきれません。おやつは摂れない栄養を補うための『4番目の食事』として取り入れましょう。

おやつは子どもにとって楽しみの一つ。栄養的な面だけでなく、食事とは違った楽しみをプラスして楽しい時間にしましょう。こども園の午後のおやつでは、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせています。

市販のお菓子は、ほかの食品と組み合わせるといいでしょう。

たとえば・・・果物+おせんべい+牛乳
ビスケット+ヨーグルト



《中華風まぜごはん》

【材料】（幼児1人分）

◆豚ひき肉	20g	◆酒	0.5g	◆しょうゆ	0.5g		
◆しょうが	0.25g	◆にんじん	24g	◆エリンギ	4.5g	◆ねぎ	5g
◆ごま油	1g	◆砂糖	0.4g	◆酒	0.8g	◆しょうゆ	3g
◆鶏がらスープの素	0.4g			◆水	少々		

【作り方】

- ① 豚ひき肉は酒としょうゆをまぶしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、エリンギは小さく切る。
- ③ 鍋を熱し、ごま油をあたため、ねぎ・しょうがを入れ、①を炒める。にんじん・エリンギを加え、水・スープの素・調味料を加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 炊いたご飯に③の具を混ぜて盛り付ける。

先月から始まっている保育参加では給食を試食していただいています。
この機会にこども園の給食を味わっていただきね。

