

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ました。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。



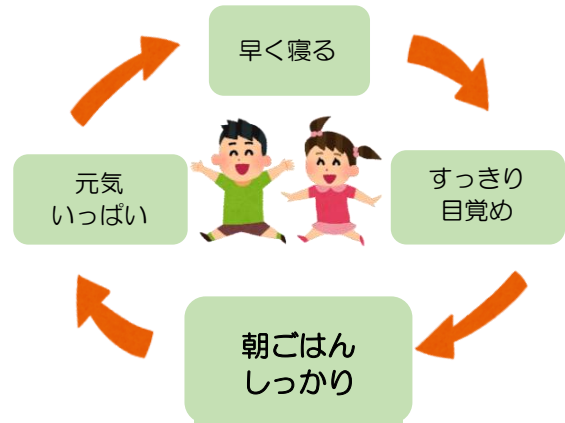
朝ごはんを食べよう



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が出ないこともあります。

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。

朝にお腹が空きにくいのは、胃が目覚めてから30分程してやっと活動を開始するからです。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良いでしょう。

たとえば・・・果物＋おせんべい＋牛乳
ビスケット＋ヨーグルト



《ココアサンド》



【材料】(幼児1人分)

- ◆食パン(8枚切り) 1枚
- ◆コーンスターチ 0.8g
- ◆ココア 0.4g
- ◆無調整豆乳 10g
- ◆砂糖 2g

【作り方】

- ① コーンスターチ・ココア・砂糖を合わせておく。
- ② 豆乳を加えて火にかけ焦がさないように混ぜる。
- ③ ②にとろみが出て煮立ったら、火を止めて冷ます。
- ④ ③をパンに塗る。

先月から始まっている保育参加では子どもたちと一緒に給食を食べ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みてくださいね。

