

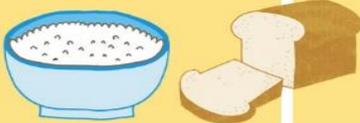


【2022年度】 NO.66

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。新しい環境に慣れるまでには時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

◆1日のスタートである朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。

～どんな朝ごはんを食べたらいいの？～

<p>主 食 (炭水化物)</p> 	<p>◎1つ目のお皿</p> <p>ご飯やパンなどの主食には脳の栄養であるブドウ糖が含まれています。朝ごはんをしっかり食べて、頭と体をしっかり目覚めさせましょう。</p> 	<p>プラスできるときは、果物または乳製品を入れましょう。</p>
<p>主 菜 (たんぱく質)</p> 	<p>◎2つ目のお皿</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。体温が上がることで「やる気」が出てきて学習意欲が向上します。</p>	
<p>副 菜 (ビタミン)</p> 	<p>◎3つ目・4つ目のお皿</p> <p>野菜にはビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整え、便秘も予防してくれます。</p>	

具だくさんみそ汁のススメ

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使った、具だくさんみそ汁を食べましょう。

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！
口当たりのいい果物や手軽に食べられるおむすびやパンなどを食べるようにし、食べる習慣がついたら、バランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが食べれるようにステップアップをしていきましょう。



7月になると真夏日が続き、のどが渇くことが多くなります。子どもは体内の水分が多く、体重1kgあたりに必要な水分量は大人の2倍になるので、大人よりも気をつけて水分補給をすることが大切です。

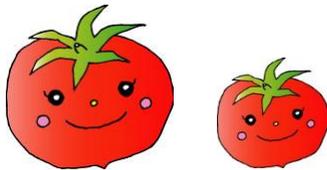
マスクをしていると、喉の渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて、水分補給をするように声をかけましょう。



◆夏野菜を食べよう！

夏に収穫できる野菜には、夏バテ予防に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト



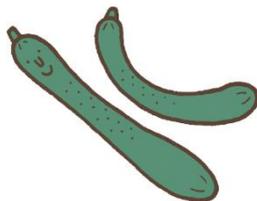
真っ赤な色には栄養成分（リコピン）が含まれており、老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。

なす



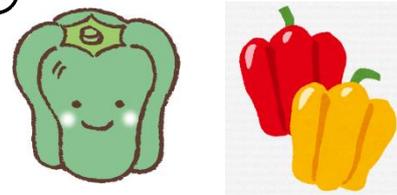
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスチン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。体を冷やす作用があります。

きゅうり



95%は水分で、体を冷やす作用があるため、夏の水分補給に効果的です。また、カリウムが多く含まれ、余分な塩分を体から出してむくみを予防する効果があります。

ピーマン



独特の香りと苦みがありますが、縦に細切りにすると食べやすくなります。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘味があるので食べやすいです。

◆オクラとトマトのさっぱり和え（4人分）

オクラ	16本	
トマト	大1個	
ツナ缶	1缶	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	レモン汁	小さじ2
すりごま	大さじ1~2	

1. オクラは塩もみをして、茹でて0.5mm幅に切る。
2. トマトは角切りにする。
3. ツナは汁をきっておく。
3. ①②③をAとすりごまで和える。





エプロンだより

【2022年度】NO.68

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものもおいしく、過ごしやすい季節になりましたが、夏の疲れが出てきやすく、体調を崩しやすい時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして、疲れをとり、1日3食をしっかり食べましょう！

◆空腹は最高の調味料！

運動をすると空腹を感じ、食欲が高まります。

このとき体が食事を欲しているため、食事がよりおいしく感じられます。「食事がおいしい！」という感覚を体験すれば、食べる事が好きになり、次の食事楽しみになります。そして子どもたちは「たくさん食べたい！」と自然に完食への意欲をもつことができます。また、食事を完食することは、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めることにもつながっていきます。

食事がおいしく感じられるために、運動をする時間帯は食事前の1～2時間くらいのタイミングが特におすすめです。

運動遊びを夢中で楽しめば、体力や身体感覚がのびるだけではなく、自然とお腹がすき、食事がすすみます。



食が細い子どもは、完食ができるように少なめに盛り、「おかわり」を経験させてあげましょう。また、おやつの時間と量にも気をつけましょう。



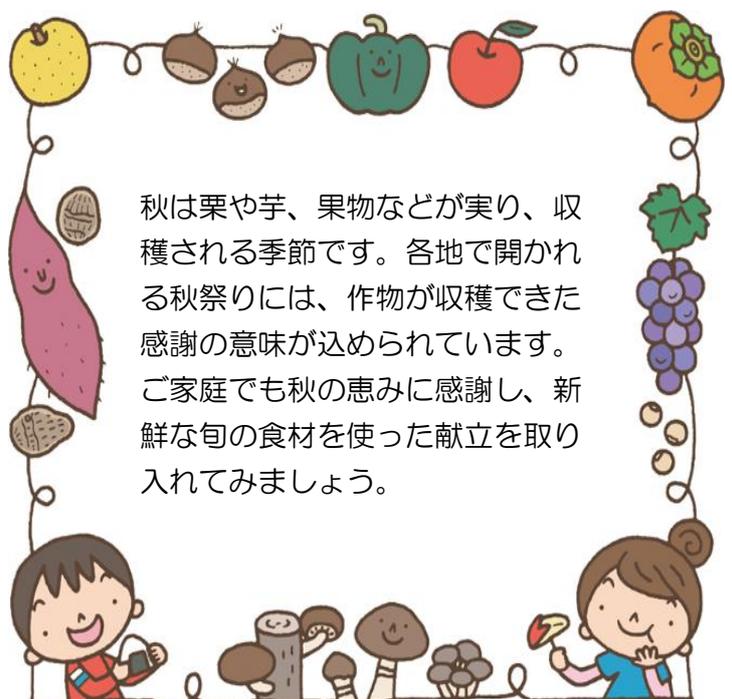
「いただきますごちそうさま秋号」より

ハロウィンのかぼちゃ料理

ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。



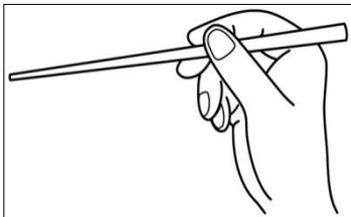
秋は栗や芋、果物などが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れてみましょう。



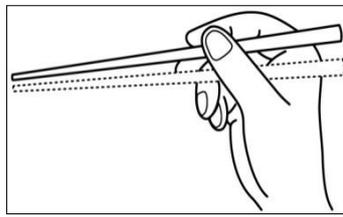
暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。
外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。
また、夏程の暑さがないために水分補給を忘れがちですが、厚着や暖房等でじんわりと汗をかいています。空気も乾燥していますので、水分補給を忘れないようにしましょう。

◆お箸の持ち方について

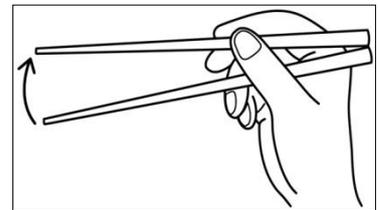
日本人の食事作法は、「箸に始まり、箸に終わる」というほど、箸の使い方は大切です。
上手に動かせるように、練習をしていきましょう。



①えんぴつを持つように1本を持つ。1本で上下に動かしてみよう。



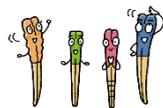
②点線の部分にもう1本を入れる。



③上下に持てたら上の箸だけ動かしてみよう。

◎親指・人差し指・中指を日常生活の中で使いましょう

- ☆折り紙やあやとりをする
- ☆お絵描きをする
- ☆紙飛行機をとばす
- ☆洗濯物をたたむ（タオルや靴下など）
- ☆貯金箱にお金を入れる など



◆魚の変わり西京焼き

（材料 4人分） 保育所給食のメニューです

魚	4切れ	
塩	少々	
サラダ油	適量	
A	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	みそ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	ごま	少々

1. 魚に塩少々をふる。水分が出てきたらキッチンペーパーで軽く水分をふきとる。
 2. Aの調味料を混ぜ合わせ、①の魚を漬け込む。
 3. 調味料を軽くふきとり、油を熱したフライパンで焦がさないように焼く。
- ※しいらなどの白身魚や鮭、あじで作っても美味しいです。
また、鶏肉で作っても美味しいです。
※保育所では卵不使用のマヨネーズを使用し、オープンで焼いています。みその塩分によって調味料を加減してください。