

# 食育だより いただきます～す！

2021.7 菊陽町立保育所みどり園

7月の食育のテーマは『朝ごはんは元気がいっぱい』というテーマで紙芝居を見ながら朝ごはんの大切さや、早寝・早起きをして健康な生活リズムを身につけることを話をしていきました。子どもたちに問いかけてみると、夜遅くまで起きていて朝が起きられなかったり、朝ご飯を食べずに登園している子がいました。1日の元気の源となる朝ごはんはとても大切です。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはんが習慣となるよう、生活リズムを整えていきましょう。

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってきたぐっしょりと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体にいいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 夏野菜カレー【ゴーヤチップスのせ】

〈作り方〉4人分

### 〈材料〉

- ・豚こま肉 200g
- ・玉ねぎ 1玉(薄切り)
- ・人参 小1本(いちょう切り)
- ・かぼちゃ 1/8個(1口大)
- ・なす 1本(いちょう切り)
- ・ズッキーニ 1本(いちょう切り)
- ・ピーマン 2個(1口大)
- ・おくら 3本
- ・カレールウ、ケチャップ、ソース等

- ①鍋にサラダ油をひき、豚こまを炒める
- ②玉ねぎと人参を加えて炒め、しんなりしてきた水を入れる
- ③人参に火が通ったらズッキーニとかぼちゃを入れる
- ④煮込んでいる間にゴーヤチップスを作る
  - ・薄切りにしたゴーヤにお好み焼き粉をまぶして少し茶色になるくらいカリッと揚げる。
- ⑤かぼちゃに火が通ったらピーマンとおくらを入れる
- ⑥火を止めてカレールウを入れお好みでケチャップやソース等を入れ、味を整える
- ⑦できあがったら皿にご飯を盛り、カレーをかけ、ゴーヤチップスをのせる

\*だしが入ったお好み焼き粉を使う事によって、苦味が押さえられゴーヤが苦手な子どもでも喜んで食べてくれます。

今月の  
献立