

9月

給食だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな空きを満喫しましょう。



幼児期に育む大切な生活リズム

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣を繰り返すことで、幼児期に定着しましょう。



早起き・早寝をする

まずは、早起きを中心にするると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。



朝の光を浴びる

人の体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくするとともに心のバランスを整える役割があります。

日中に体を動かす

思いっきり体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にご飯やパンなどの炭水化物は、体内でぶどう糖に分解されて脳の主なエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると胃や腸が働き始めて内蔵が目覚め、朝の排便につながります。



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見煮欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときには、豆腐を入れるとなめらかになります。お月様が見える地ころにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、かんしゃと祈りをささげましょう。

♪保育園のレシピ♪ 幼児4人分

<材料>

じゃがもち (チーズいり)

じゃが芋・・・240g 片栗粉・・・25g 塩・・・0.8g チーズ1cm角・・・20g

油・・・適宜

- ① じゃが芋の皮をむき、適度な大きさに切り茹で、やわらかくなったら、水をきりつぶす
- ② ①にチーズ、塩、片栗粉を入れて混ぜ、小判型に丸めて油を敷いたフライパンで焼く。焼き色ついたら出来上がり