



わかまつ保育園

# 食育便り

2021年8月25日発行

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋になりました。新しい季節を迎えるにあたり、生活習慣の見直しをしてみましょう。子どもの一日の基本は、『早寝・早起き・朝ごはん』。子どもたちの健やかな成長のために、規則正しい生活を心がけましょう。

8月のお誕生会の日はアイスでした。特別なおやつにみんなにっこり☆



さっぱり旬の魚を

味わおう♪

## あじの南蛮漬け

<材料(家族4人分)>

あじ(3枚おろし)…4枚

食塩…少々

片栗粉・揚げ油…適量

たまねぎ…1/2個

ピーマン…1/2個

パプリカ…1/4個

酢…小さじ4杯

砂糖…小さじ1杯強

塩…少々

合わせ酢



<作り方>

- ①あじに塩を振り、しばらく置きます。
- ②野菜をせん切りにし、加熱します。しっかりと冷やし、半分量の加熱して冷ました合わせ酢に浸けます。
- ③①のあじの余分な水分を取り、片栗粉をまぶして185℃の油でカラッと揚げます。揚げたら残りの合わせ酢に浸けます。
- ④③のあじに②の野菜を彩りよく盛り付け完成です！

## 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

### 早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。



新生児は一日 16~18 時間眠ると言われています。3歳児くらいで12時間くらいの睡眠が必要です。そして、成長とともにだんだんと少なくなり、小学生なら9~10時間は必要と言われています。勉強に遊びにしっかり頑張るためにも、良質な睡眠と一日のエネルギーの素になる朝ごはんを食べることはとても大切です。

少しずつでも朝食を食べる習慣を身につけて

まずは早起きをして食べやすいもので食べる習慣をつけよう



← ステップ1がクリア出来たら

もう1品増やして！野菜や果物などを足してみよう



← ステップ2がクリア出来たら

組み合わせて食べよう



☆まずは無理をせず、出来るところから始めていきましょう☆