

給食だより

ほくしんこども園

基本はここから!

早寝

早起き

朝ごはん

早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割

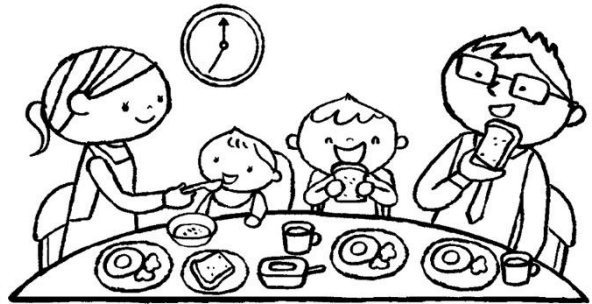


朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



旬の里芋を食べよう

里芋とほうれん草のおかかマヨ和え

材料(4人分)

- 里芋 . . . . . 4個
- ほうれん草 . . . . . 1束
- 人参 . . . . . 20g
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- マヨネーズ . . . . . 小さじ4
- 薄口醤油 . . . . . 小さじ1
- 鰹節 . . . . . 2.8g

つくりかた

- ① 里芋は皮をむき一口大の大きさに切る。※冷凍の里芋の場合、茹でてから一口大に切る。ほうれん草は1.5cm幅に、人参は千切りにする。
- ② 里芋は柔らかくなるまで茹で、水気を切り、温かいうちに塩を振り混ぜておく。
- ③ ほうれん草、人参は茹で、水気は絞っておく。
- ④ ②に③とマヨネーズ、薄口醤油を加える。
- ⑤ 最後に鰹節を入れ、軽く混ぜる。