食育だより　９月号

川前保育園
令和５年８月 31 日発行

生活リズムを身につけよう

お散歩など体を動かして沢山遊びたい時季です。よい生活リズムを身につけることが元気に過ごすために基本です。より健康になるため、お子さんの生活リズムを見直してみましょう！

①早寝・早起きを意識しよう！

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させ脳や体の発育を促します。夜遅くても９時までには寝て、朝は７時には起きるようにしてみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう！

③うんちはすんだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座る習慣をつけましょう。

…子どもの便秘症って？…

実は…朝食抜き・食物繊維や水分不足が原因となることが多いんです！

…便秘を防ぐには？…

①朝起きたら水を１杯飲み、刺激で腸の活動を促しましょう。
②和食を心掛け、野菜類・きのこ類・豆類を積極的に食べましょう。
③水分補給を十分に行いましょう。水分量の目安は１日1.5ℓ（食事での水分も含めて）です。

アンケートのご協力ありがとうございました！

ご家庭でのカレーに関するアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。家庭での隠し味や食材などを知ることができ、各クラスのカレーの隠し味を決める際の参考にもなりました。

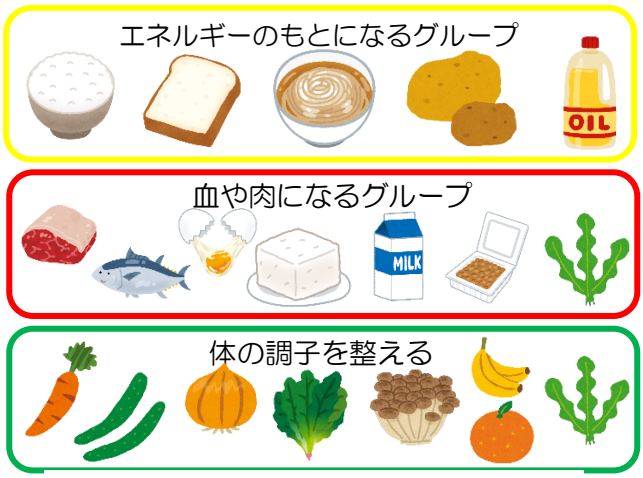
10 月にはおでん作りがあります。各家庭のおでんについて聞きたいと思っていますので、その際はご協力よろしく願い致します！

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風には秋の気配を感じるようになりました。子ども達の食欲も増してくる時期ですのでおいしく、楽しく給食の時間を迎えられるようにしていきたいと思います。

朝ごはんについて

体を動かすためのエネルギー補給や、脳を活発にするために、朝ごはんはとても大事です。朝はとても忙しいですが、家族で一緒に、ゆっくりよく噛んで食べる事ができると良いですね。

3色のグループをバランス良く食べよう



※海藻類は赤・緑どちらにも入ります。

お通じがよくなる汁物　具だくさん根菜汁

・材料・根菜なら何でも OK！

・大根	いちょう切り
・人参	いちょう切り
・ごぼう	ささがき
・れんこん	いちょう切り
・鶏肉	一口大
・しめじ	ほぐす
・とうふ	さいの目
・長葱	小口
・だし入りみそ	適量

豆腐と長葱以外の材料を柔らかく煮て煮えたら、豆腐と長葱を加えて、火が通ったら味噌を加えてできあがり！

※冷凍のカット野菜を使うと便利！

※おかずになる汁物ですので、プラスおにぎりだけでバランス OK！また、冷凍うどんを加えて具沢山うどんにアレンジもできます。

トウモロコシの皮むきのお手伝い

あまくて
おいしいよ！