

11月の給食だより

令和元年11月1日
津屋崎保育園

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食事や体に熱をたくわえる食物をとり、ぐっすり眠って風邪の予防をしましょう。

11月14日(木)はお餅つきです。この日の以上児の昼食は、子ども達がついたお餅をお雑煮にして食べる予定です！

眠りは脳と心の栄養です



睡眠不足はどうしていけないのでしょうか？

○疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します

眠っている間に、体は一日の疲れを修復しています。

○朝食を食べなくなってしまいます

起きる時間が遅くなり、朝食をとる時間がなくなります。

○感情のコントロールが困難になります

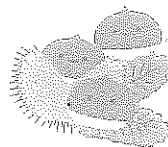
イライラしたり、昼間ボーッとすることがあります。

○心身の成長を妨げます

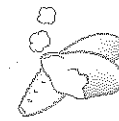
成長ホルモンは眠っている間に分泌され、脳が成長しています。

★早く寝かせるポイント★

- ①早起きをして、生活リズムを整えましょう。
- ②昼間は外で体を動かしましょう。
- ③お風呂の時間。寝る前にお風呂に入ると体温が上昇して眠れなくなります。
- ④入眠までの流れを身につける。お風呂→着替え→食事→歯みがきなど。



温かい朝食を食べましょう



朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。食べる事で、体を内側から温め体温を一定温度に高めます。特に、たんぱく質の多い食べ物にそのような作用があります。また、ごはんやパンなどの糖質はエネルギーを作るために必要な食べ物です。たんぱく質・糖質のバランスのとれた朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

おにぎらず



材料 1人分

ごはん	適量
ちりめん	20g
かつお節	少々
ゆかり	少々
梅干し	1粒
焼きのり	

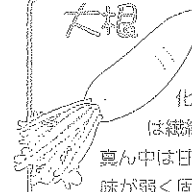
《作り方》

- ①ごはんいろいろなまぜこむ。
- ②のりを広げて、その上に、ごはんをのせ包む。

ミニ食材図鑑

冬は甘味があって柔らかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう。

大根



ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。

れんこん



ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

