

こどもの食事だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。楽しい夏の思い出がたくさんできたことと思います。これからの季節は気温の変化もあり、疲れが出やすい季節です。生活リズムを整え、十分な栄養と休養をとり、残暑を乗り切りましょう。

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動のできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

ごはんではスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。



朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。

深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。



月見団子汁のレシピ

- 大根(輪切り) : 100g
- しめじ : 30g
- 青ねぎ(3cmのざく切り) : 10g(3本)
- かぼちゃ : 15g
- 白玉粉 : 50g
- 塩 : 少々
- 砂糖 : 小さじ1/4
- 水 : 40cc

- ①かぼちゃをある程度の大きさに切り、竹串が通るまで茹でる。
- ②大根を茹でる。
- ③かぼちゃをつぶし、白玉粉、塩、砂糖、水を加え、混ぜ合わせて、よくこねる。
- ④③を人数分に分けて丸く形を整え、沸騰したお湯でゆでる。浮いてきてから1分ほどで椀にとる。
- ⑤だし汁に塩、しょうゆで味をつけ、石づきをとり小房に分けたしめじを入れて火を通す。
- ⑥④の椀に⑤をそそぎ、大根と青ねぎを添える。

- だし汁 : 3カップ(600cc)
- 塩 : 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ : 小さじ1

☆保育園では、大根を使用しましたが、さといもを輪切りに切り塩ゆでしたものを椀に添えてもきれいです。



お月見をたのしみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。保育園では、28日に月見団子汁がです。



3時のおやつ時に提供していた移行スープは1歳半頃をめどに終わりになります。