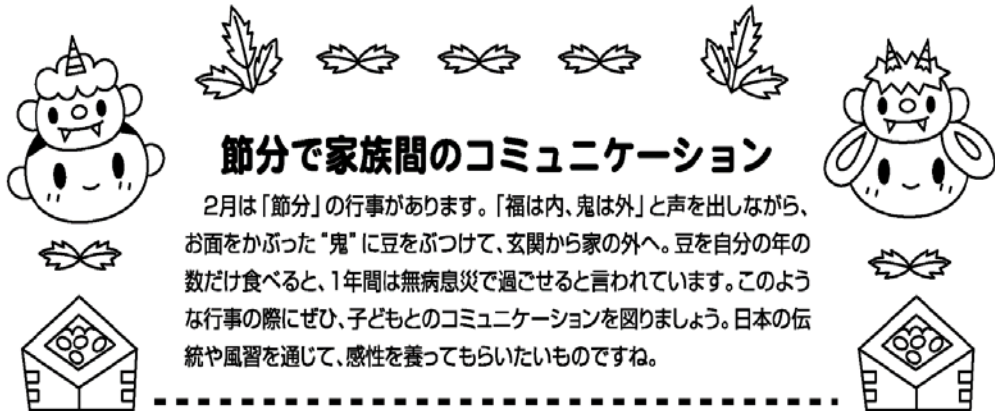


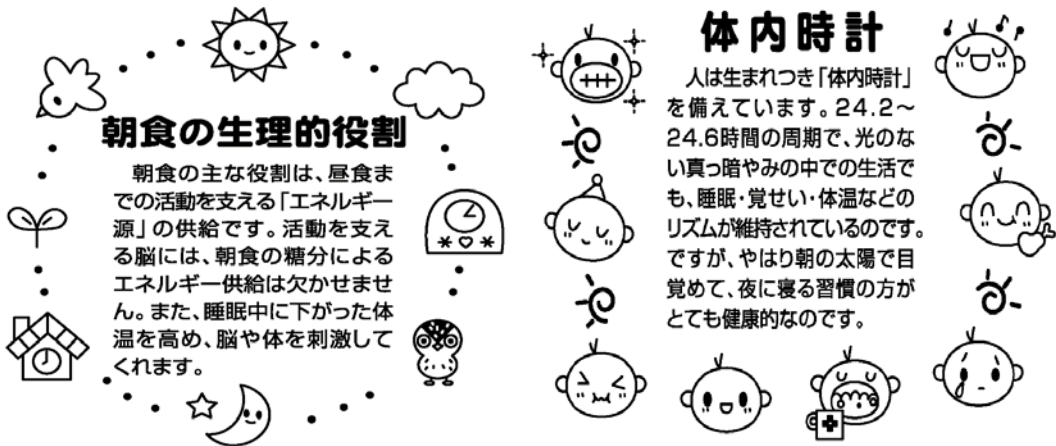
# こどもの食事だより

2月に入りました。暦のうえでは立春を迎えますが、1年で一番寒い時季です。体力も低下し、風邪にかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、温野菜を積極的に食べていきましょう。手洗い・うがいとバランスのとれた食事です寒さを乗り切りましょう。



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

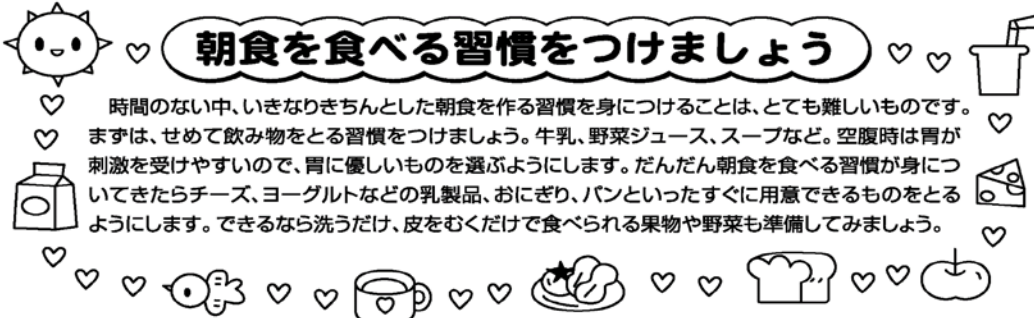


## 体内時計

### 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

人は生まれつき「体内時計」を備えています。24.2～24.6時間の周期で、光のない真っ暗やみの中での生活でも、睡眠・覚せい・体温などのリズムが維持されているのです。ですが、やはり朝の太陽で目覚めて、夜に寝る習慣の方がとても健康的なのです。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。


# 春菊の菜っばご飯

材料(子ども1人分)	
春菊	15g(中 1/2 株)
塩	少々
ごはん	110g(1/3 合)
白すりごま	適量
ごま油	1g(小さじ 1/4)



- ◎作り方
- ① 春菊は洗ってから、茎と葉を分けて時間差をつけてゆで、冷水にとる。軽く絞ってから2mm幅くらいに細かく刻む。
  - ② ①に塩を混ぜ合わせ3分ほど置く。塩がなじんだら、ぎゅっと絞って温かいごはんにまぜる。白すりごま、ごま油を加え、全体が混ざったら茶わんに盛る。

※保育園では、かぶの葉や小松菜・ほうれん草を使用します。



## 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

- ひじをつかない。
- 食べこぼさない。
- 立ち歩かない。
- 音を立てて食べない。