

新年度が始まりました。子どもたちにとって、お部屋の移動や新しい担任の先生、お友達など新たな環境に慣れることに精一杯だと思います。子どもたちが元気いっぱい、毎日楽しく過ごせるよう、サポートしていきたいと思っています。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝食を食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

みんな大好き！

野菜のおやつ

おやつは、子どもたちにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。今年度は、野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します。

切 干 し 寿 司

材料：作りやすい分量

米	1 合	★しょうゆ	大さじ1
すし酢	大さじ2	★みりん	大さじ1
切干しだいこん	10 g	★砂糖	小さじ1
干しいたけ	1～2 枚	★かつおだし	大さじ2
にんじん	20 g	白いりごま	小さじ2
油揚げ	1 枚		

作り方

- ① 硬めに炊いたご飯に、すし酢を混ぜる。
- ② 切干しだいこんはサッと洗い、水（分量外）で戻して2 cmほどの長さに切る。どちらも戻し汁は取っておく。にんじんと油揚げは、短めのせん切りにする。
- ③ 鍋に②の具材、戻し汁、★の調味料を合わせ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ③を①と和え、白いりごまをふる。

*市販の切干しだいこん煮を使うと、さらに手軽に作れます。

