

# 食育だより

第1号  
R6.5.24

つつじが丘幼稚園では昨年まで年長さんを対象に食育活動を行ってきましたが、今年度より以上児さんを対象に食育活動を行っていくこととなりました。子どもたちに少しでも食べ物への興味を持ってもらい、食事の大切さや楽しさをお伝えできるよう、一緒に楽しんで活動できたらと思っています。1年間よろしくお願いたします。

## ～ 生活リズムを整えましょう ～

### ○ 遅くても21時までには寝ましょう。

子供の成長に必要な「成長ホルモン」が睡眠が深くなる22時～2時頃に分泌されます。この時間帯に深い睡眠とるには早く寝ることが必要です。

### ○ 早起きをしましょう。

朝、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます。また、朝5～7時までの太陽の光には幸せホルモンがたくさん分泌され、心のバランスが整います。

### ○ 毎日朝ごはんを食べましょう。

朝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頭がぼーっとしたり、イライラしてしまったり元気に遊ぶことが出来なくなってしまいます。また、1度に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です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

\*たくさん遊んで、たくさん食べ、よく眠り、

正しいリズムで健やかに成長できるよう願っています\*

## 食育活動始まりました

5月22日(水) ぞう組さん とら組さんと食育活動を行いました。

今回の食育はみんなが毎日食べている給食はどのように作られていて、どうやってみんなの給食になっているのか動画や写真を通して知ってもらいました。

動画を見る前に「何のメニューになるのか考えてみてね～」と言うと、すぐに分かって元気よく答えてくれる子がたくさんいましたよ。

給食を作る際に使っている「大きな鍋」や「長いへら」なども実際に見てもらい、自分たちの顔や身体よりも大きな道具たちを目の前に興味津々でした。

食育の最後には、毎日のみんなのご飯にはたくさんの食材が使われていて、米や野菜を作ってくれる人がいて、毎日届けてくれる人がいること。そしてみんなの為にご飯を作ってくれるおうちの人や給食さんがいて、たくさんの方が関わって、ご飯が食べられていることをお伝えし、好きなものはもちろん、嫌いなものも挑戦してくれたら嬉しいなどお話しさせてもらいました。

こどもたちもとても真剣に聞いてくれていました (\*^^\*)



## ようちえんの タンドリーチキン

材料 (こども5人分)

○鶏もも肉 5切

(1人40gくらい)

○塩こしょう 少々

○おろしにんにく 少々

○ヨーグルト 大さじ1.5

○カレー粉 少々

※入れすぎると辛いので風味程度でOKです。

○ケチャップ 大さじ1弱

◎ 作り方 ◎

①鶏肉に塩こしょう・にんにくで下味をつけておきます。

②ヨーグルト・カレー粉・ケチャップを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け、30分ほど置いておきます。

③フライパン (又はオーブン) で焼いたらできあがりです。



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪  
ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。