

食育だより

年長児 第1号

昨年ひきつづき、今年度も子どもたちが食べ物への興味を持ち、食事の大切さや楽しさを感じることができるよう、一緒に楽しんで活動していきたいと思っております。

子どもたちとの活動内容や給食のレシピなど食育だよりを通してお伝えしていく予定です。1年間よろしくお願いいたします。



～ 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。

子どもの成長に必要な「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9日(金) そう組さん とら組さん と食育活動を行いました。

第1回目の食育は、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。

動画の内容は当日の給食に出た「大根と鶏肉の煮物」を作っているもので、動画の中で使われていた「大きな鍋」や「大きいボウル」に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、たくさんの人が関わって、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食べてくれたら嬉しいこととお話しさせてもらいました。

子どもたちはとても真剣に聞いてくれて、
給食もモリモリ食べてくれましたよ(*^^*)



だいこんと鶏肉の煮物

材料(子ども5人分)

○だいこん 3cmくらい
○鶏もも肉 200g
○サラダ油 適量
○しょうゆ 大さじ1
○みりん 小さじ1.5
○砂糖 小さじ1
○だし汁 適量

※だし汁は大根が少し浸るくらいが

良いです！



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ぜひのぞいてみてくださいね。

◎ 作り方 ◎

- ①鶏肉を油で炒めます。
- ②大根はいちょう切りにし、①に加えます。
- ③しょうゆ以外の調味料を入れて煮込みます。
- ④大根がある程度柔らかくなってきたら、しょうゆを入れて更に煮込み、味が染みたら完成です。