

新年度を迎えて1ヶ月が経ちました。子ども達は新しい環境に慣れようと頑張る中で、疲れが出やすい時期でもあります。元気に過ごすためには、休息と毎日の食事が大切です。特に朝ごはんは体を目覚めさせる大切な役割がありますのでしっかり食べましょう。

また気温が上がってくる時期でもありますので、こまめな水分補給も忘れずをお願いします



保育所が目指すこどもの姿

5つの子ども像

楽しく食べる子どもに

<p>1 お腹がすくリズムのもてる子ども</p>	<p>2 食べたいもの、好きなものが増える子ども</p>
<p>3 一緒に食べたい人がいる子ども</p>	<p>4 食事づくり、準備に関わる子ども</p>
<p>5 食べ物を話題にする子ども</p>	

乳幼児にとって心とからだの発達と食べることは密接に関係しています。健康の維持だけではなく、食事の時の人との関りを通して、感情や自我の発達が促され、社会性や主体性が育まれていきます。

朝ごはんを食べよう

ごはんを食べないと元気が出ません。朝ご飯を食べると、セロトニンといわれる脳内伝達物質が分泌されます。十分な量のセロトニンが分泌されると一日中脳内で作用し、こころが穏やかになり、やる気を支えてくれます。また、眠っている間に消費した脳のエネルギーを補い、脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きをしてくれます。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。朝、しっかりと起きられるように日中は保育園で沢山遊んで、夜は十分な睡眠を確保できるように規則正しい生活を心がけましょう。



これから初夏に向けて出回るぞらまめ。

空に向かって伸びる豆の姿から『空豆(ぞらまめ)』と呼ばれています。

さやの中の空豆は、雲のようにふわふわで綿のようにやわらかいものに包まれていて暑さ・寒さ・乾燥から守られています。たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが入って栄養たっぷりです。

簡単レシピ 【茹でぞらまめ】(大人2人子ども1人分)

材料 さやつき 10 さやほど。(400~500g)

作り方 ①さやから豆を取り出す。黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れる。

②鍋にお湯を沸かし、水1ℓに対して塩大さじ1程度入れ 2,3分茹でる

※切り込みを入れることで簡単に豆を押し出せ食べやすくなります

