



平成30年7月
モモキッズ保育ルーム甲子園

7月の目標 朝ごはんは元気いっぱい！

梅雨が明けると夏も本番となります。ぐんぐん気温が上がっていきますね。暑さの中でも、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。

たくさん遊んで、おいしい給食を食べて、ぐっすりお昼寝。子どもたちは、キラキラお日様のもと、キラキラ笑顔で元気に過ごしています♪

熱中症には注意しましょう！

熱中症は、夏の暑い陽射しの下での激しい運動だけでなく、室内でも起こりうる場合があります。汗をかくことを意識して、水分をとるように心がけましょう。

熱中症予防のポイント

- ① 室内28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ② 遊びの最中には、水分補給や休憩をこまめに取りましょう。
- ③ 日頃から栄養バランスの良い食事と、暑さに負けない体力作りをしましょう。
- ④ 食事には、汁ものや水分の多い野菜、果物を積極的に取り入れましょう。



朝ごはんは元気いっぱい！！

◆朝食は、1日の始まりの大事なスイッチ

私たちの脳は、『ブドウ糖』をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から活動に集中できるのです。朝食は1日を活動的に過ごすための、大切なスイッチ。

毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう！



朝食と 生活リズムの関係



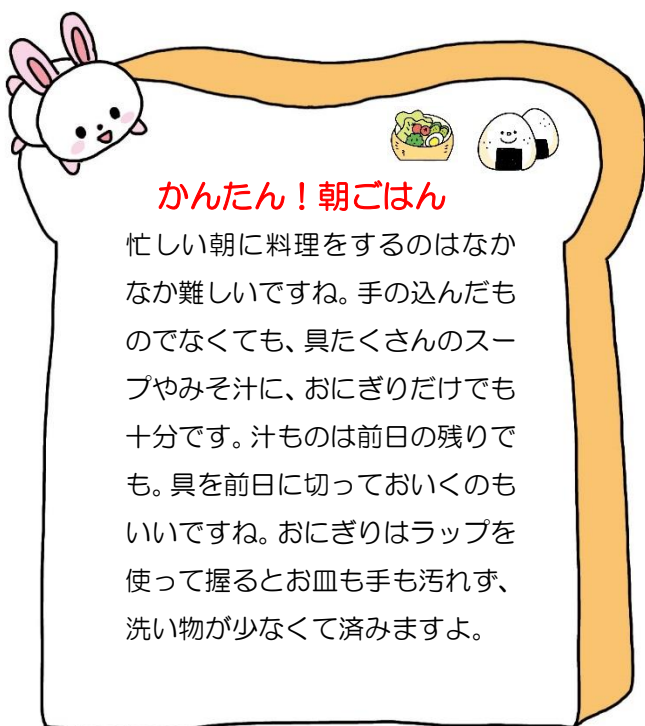
朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



◆リズムよく生活して健やかに！『体内リズム』と『生活リズム』

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのをご存じですか？1日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい・・・と働きかけています。これを『体内リズム』といいます。

『体内リズム』が自分の生活リズムとズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動できなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。



『体内リズム』と『生活リズム』のズレをなくすには、まず、朝食をしっかり取ることがとても大切。

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまうのです。

ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。朝ごはんを食べないと、ボーとしてけがにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切なエネルギー源。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！

毎朝しっかり食べる癖（くせ）をつけましょう♪

朝の1分はとても貴重な時間ですよ。やることもたくさんで大忙しだと思います。ついつい朝ごはんの時間を削りがちですが、一日3食の食事の中で、一番大切な食事は『朝ごはん』なのです。ちょっと気をつけて朝ごはんの習慣をつけてみませんか？



献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ



7月31日のお楽しみ給食は、
チャイルドハート保育サロン甲南園での人
気メニューです！！

7月31日の給食とおやつのレシピを紹介し
ます♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

★豚汁★

<材料> (大人4人分)

- 大根：120g
- にんじん：1/2本
- たまねぎ：1/2個
- 白ネギ：1本
- 豚ばら肉：60g
- だし汁：800g
- 味噌：大さじ2弱



<作り方>

- ① 大根、にんじんは2cmの短冊切りにする。
たまねぎは縦半分に切り、繊維を断って4つに切り、5mm幅に切る。
白ネギは縦半分に切ってからスライスにする。
- ② 分量のだし汁に①をすべて入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豚肉を加えてアクを取り、味噌で味付けする。

★鶏のからあげ★

<材料> (大人4人分)

- 鶏もも肉：360g
- *しょうゆ：大さじ1
- *塩：ひとつまみ
- *酒：小さじ1
- *おろししょうが：小さじ1
- ▲薄力粉：大さじ1
- ▲片栗粉：大さじ1
- 油：適宜
- 付け合せの野菜

<作り方>

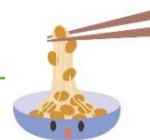
- ① 鶏もも肉は、*の材料をもみ込んで、30分以上おく。
- ② フライパンに油を入れて火にかける。
- ③ ①の水分を切ってから、▲の粉をまぶす。
- ④ 油が170℃以上になったら、③を少量ずつ揚げていく。
- ⑤ 付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。



★小松菜の納豆和え★

<材料> (大人4人分)

- 小松菜：120g
- にんじん：1/2本
- ひきわり納豆：2パック
- みりん：小さじ1
- しょうゆ：大さじ1
- かつおぶし：適宜



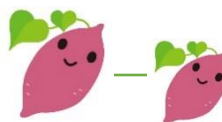
<作り方>

- ⑥ 小松菜はきれいに洗い、塩を少し加えた熱湯でゆでて水に取り、水気を絞って、1cm位に切る。
- ⑦ にんじんは2cm位のせん切りにして、さっとゆでる。
- ⑧ ボウルに①・②・調味料・かつお節を加えて和える。

★きなこさつまいも蒸しパン★

<材料> (大人4人分)

- 塩：ひとつまみ
- てんさい糖：60g
- 薄力粉：160g
- ベーキングパウダー：8g
- 無調整豆乳：120g
- 油：20g
- さつまいも：80g
- きなこ：8g
- 黒ごま：2g



<作り方>

- ① さつまいもは小さい角切りにし、柔らかく茹でておく。
- ② ボウルに①と他の材料を合わせて入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ 蒸しパンカップに生地を流し入れ、上に黒ごまをパラりと飾る。
- ④ 15分くらい蒸して出来上がり。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



★来月(8月)は、神戸六甲キッズバルーンの人気メニューです!

お楽しみに~!!★

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ