

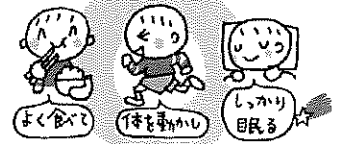


1月 食育だより

令和6年1月4日
たちばな保育園給食室



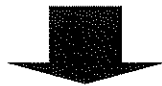
明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくりと家族で過ごせましたか。今年も健康でよい1年にしていきましょう。



生活のリズムを整えよう

今、夜更かしや不規則な生活が子どもの成長と健康における問題点となっています。生活のリズムを整えると体によいことがたくさんあります。

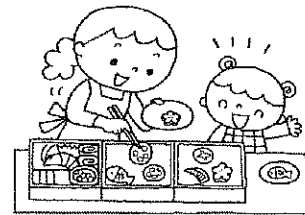
生活のリズムがよい子ども<早寝・早起き>



子どもの骨・筋肉・神経に関わる成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されるといわれています。

- ・脳の働きが活発 → 様々なことを学んで成長
- ・昼間に活動的 → 心地よい疲労により、成長ホルモンの分泌が増加
太陽の光を浴びることで体内時計が正常化
- ・決まった時間に食事 → 「おなかがすいた」と思うことで、自然と食生活のリズムが身に付く
不規則な食事をすると虫歯や肥満になりやすい
- ・決まった時間に入浴 → 適度に体が疲れ、リラックスすることで睡眠の質を高める効果がある

レシピのご紹介 ～牛乳もち～



<材料一人分>

- ・牛乳…75g
- ・砂糖…8g
- ・バニラエッセンス…少々
- ・片栗粉…13g
- ・きな粉…5g

<作り方>

- ①なべに片栗粉と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
牛乳を少しずつ加えてさらによく混ぜ火にかける。
- ②焦がさないように注意しながらかき混ぜ、ぽってりとしてきたらバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③水で濡らしたバットに平均に入れて、表面をならし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったらバットから出して切り、盛り付けた上からきな粉をかける。

