



給食だより 4月

杉戸みちのこ保育園
令和3年 4月1日

気候も暖くなり、春の陽気を感じるようになりました。

新入児のみなさん、在園児のみなさんご入園・ご進級おめでとうございます。

早く園に慣れ、みんなで楽しく食事ができる場になるよう、給食室も努めていきますのでよろしくお願ひ致します。



生活リズムを作ろう☆

新しい環境になり、慣れない生活にリズムがどうしても崩れがちになってしまう時期です。子どもが健やかに育つためには、起きて、遊んで、食べて、寝るという子ども本来の生活リズムを身につけていることが大切です。

★規則正しい生活リズムってどんなリズム？

朝 7 時くらいに起きて、夜 9 時くらいに寝るのが良いリズムとされています。

身体の中で目覚めのホルモンが働くことでスッキリと起きられる。私たちはホルモンの働きに合わせて生活することが大切になります！

ホルモンの働きに合わせた生活にすると…

- 1.子どもの情緒が安定します。
- 2.無駄にぐずったりすることがなくなります。
- 3.お母さんは子育てがしやすくなります。



生活リズムを整えるにはまず、早く起こすことから始めてみましょう！

朝の光は生体時計をリセットする働きがあります。気持ちよく起きられるように、優しく声をかけ朝の光をたくさん浴びましょう。朝ごはんもリズムを整える大きな柱です。毎日同じ時間に食べられるようにし、夜もきちんと眠らせることが必要です。

子どもの成長に大切なホルモンは睡眠中にたくさん分泌されているので、生活リズムを整えた生活を送っていきましょう☆

今月のおすすめレシピ

さわらの春キャベツ煮

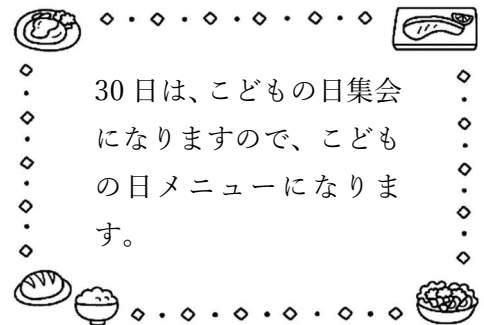
材料 幼児2人分

さわら	80g
食塩	0.2g
春キャベツ	40g
酒	1g
みりん	8g
しょうゆ	5g
しょうが	1g

<作り方>

1. 鯖に塩をふり下味をつける。
2. キャベツはぶつ切りにする。
3. 鍋に調味料を合わせて、鯖を入れ少し煮る。半分ほど火が通ったらキャベツを入れて煮る。

春の食材を使ったレシピになります。是非ご家庭でも試してください。



30日は、こどもの日集会になりますので、こどもの日メニューになります。

