







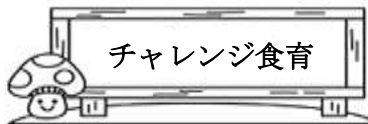
令和5年度食育だより 9月号

生活リズムを整えましょう！

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心かけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。保育園がある日はもちろん、保育園がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

生活リズムの整え方

早寝・早起きをする	朝の光を浴びる	規則正しく食事を摂る	日中は活動的に過ごす
			
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠を取るようにします。	人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。	1日3回の食事をきちんと摂り、朝食は決まった時間に摂ることで、1日のリズムがつくりやすくなります。	日中はなるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。

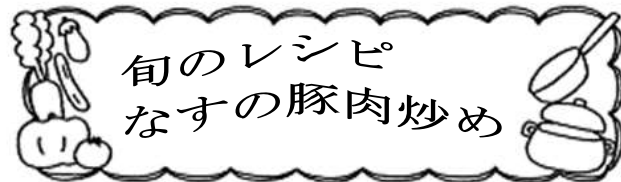


Q:夕食の前に食べ物を欲しが
る場合はどうしたらよいで
しょうか？

A:夕食の時間がすぐであれば、
食事の準備を手伝ったり、味
見などをしたりして夕食まで
の時間を過ごす事で食べ物を
欲しがらずに待てる場合があ
ります。

また、どうしても食べ物を
欲がるときには、夕食の一部
になるようなものを先に与え
てみるのはいかがでしょうか。

例えば、「小さく握ったお
にぎり」「スティック野菜」
や「蒸したさつま芋・じゃが
芋」「茹でたブロッコリー」
「チーズ」などを、用意して
あげましょう。



今月は「なす」を使ったなすの豚肉炒めのレシピの紹介
です。

なすの皮には、紫色の色素成分のナスニンが含まれてい
ます。ナスニンには血中のコレステロールの値を下げる
と言われてています。水溶性なので油で調理すると流れでの
を防げます。

なすの選び方はヘタの部分にとげがありますが、このと
げがしっかり立っている物、触れると痛いようなものが新
鮮です。

材料 4人分		作り方
なす	60g 1本	①なすは縦半分切ってから斜め切りにし水にさらす。 ②にんじんは短冊切り。 ③豚肉は小間切り。 ④玉葱はうす切り。 ⑤ごま油でにんじん、豚肉、なす、玉葱を炒める。 ⑥Aの調味料を合わせて入れる。 ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。
人参	32g 3cm	
豚肉	100g	
玉葱	80g 1/2個	
ごま油	6.4g 大きじ1/2	
料理酒	2.5g 小じじ1/2	
みそ	10g	
しょうゆ	4g	A 大きじ1/2強 小じじ1/2強
片栗粉	少々	