



# 令和7年度食育だより 10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。



### 早起き



朝の光を感じることで覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動がしやすくなります。

### 早寝



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とりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 〇朝の光を浴びましょう！

人の持つ体内時計と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。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、朝の光を浴びるようにしましょう。



## ～行事食～

### 月見大学もちの作り方：4人分

材 料：さつま芋（Sサイズ）1本、片栗粉大さじ5  
バター大さじ2、  
タレ：砂糖大さじ2弱、水大さじ2、  
しょうゆ小さじ1、黒ごま小さじ1/2

作り方：①さつま芋は、皮をむいて輪切りにし、中火で茹でる。  
②柔らかくなったら、煮汁を少し残し、なめらかになるようにつぶす。  
③バターに入れ混ぜる。  
④片栗粉を入れる。生地を1.5cm位に丸め、つぶす。  
⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。  
⑥鍋に砂糖、水、しょうゆを入れ煮立て、タレを作り、黒ごまを入れる。  
⑦焼きあがったもちに6のタレをかける。

お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をした物です。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋などを月に見立てた丸い物と葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

今年の十五夜（10月6日）はおやつに”月見大学もち”がです。楽しみにして下さい。

