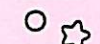
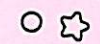




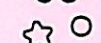
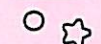
給食だより

平成21年12月1日 会津報徳保育園



いよいよ冬も本番となり、寒さがより厳しく感じられる季節です。園では、そんな寒さにも負けず、外で元気に遊んでいる姿が見られます。特に体調の崩しやすい時期ですので、規則正しい3食の食事と、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

今月22日は”冬至”です。この日は、1年で昼間が最も短く、夜が最も長くなる日です。また、冬至の日には「ゆず湯に入る」「カボチャを食べる」といった風習があり、その日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。病気に負けない体をつくるために、工夫して取り入れるようにしましょう。



脳を育てる食生活

神経細胞と神経細胞を結ぶ配線(シナプス)が増えることによって脳は成長します。人をコントロールする働きをするソフトウェア(=前頭葉)の基本は10歳頃までにつくられます。その頃までに脳によい刺激を与えることが大切になります。

point★

- ① 手作りの食事…子どものあらゆる五感を刺激します。
- ② よく噛んで食べましょう
…歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。
- ③ 朝ごはんを食べましょう
…脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。
- ④ 積極的に外遊びを！…自然は感性を豊かにします。体力やガマン強さを育てます。
- ⑤ 子どもとコミュニケーションをとりましょう
…人との関わりが脳を活性化させます。
- ⑥ 睡眠をきちんととりましょう…睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。



脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。



今月の予定

- 11日 お誕生会
- 19日 クリスマス発表会
- 25日 クリスマス会



*材料の都合により献立が変わることがあります。



11月のおやつでさくら組のお友達が挑戦しました！
★さつまいも餃子★をご紹介します。



材料(20コ分)

- ・さつまいも…360g
- ・りんごの甘煮
- A { りんご…100g
- 砂糖…5g
- レモン汁…少々
- ・砂糖…7g
- ・バター…10g
- ・ぎょうざの皮…20枚
- ・油…適量
- ・水(水のり用)…適量

作り方

- ① Aのりんごは薄くスライスして煮しておく。
- ② さつまいもはふかして皮をむきボールに入れてマッシャーでつぶす。
- ③ りんご煮を②に合わせ、バターと残りの砂糖を加え、混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮で③の具を包む。
- ⑤ 油をひいたホットプレートで裏表焼いたら出来上がり♪

☆他のクラスのお友達にも大人気のおやつでした！

保育園ではチーズをプラスして入れてみました。上記の③のときに混ぜればOKです♪

ぜひ、子どもと一緒に挑戦してみてください。

