

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちです。バランスの取れた給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



<早寝早起き朝ごはん>

人間は昼と夜、一日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう早めに就寝しましょう。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

☆ <早く寝るためのポイント> ☆

- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝付きのサイクルをつくる。



春のレシピ

子ども1人分

新じゃが芋 40g
 バター 1.5g
 濃い口醤油 1g
 刻みのり 少々

新じゃが芋のバターしょうゆ

- 1・じゃが芋は皮をむき、3センチ角に切って水にさらしてからゆでる。
- 2・1がやわらかくなったら、鍋の中の湯を捨て、粉が吹くまで鍋をゆすりながら加熱して、水分を飛ばす。
- 3・別の鍋にバターを溶かし、しょうゆを混ぜる。
- 4・2に3を加えて手早く混ぜ合わせ、刻みのりをかける。



11月16日 芋畑と園庭のプランターに玉ねぎの苗を植えました。



4月4日、4月19日
 玉ねぎを収穫しました。
 大きくなった玉ねぎを
 力いっぱい抜きました。

