



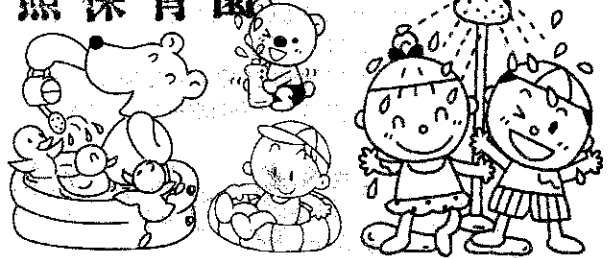
パクパクだより

2013年
8月

明照保育園

暑い日が続いていますが、子どもたちは太陽の日差しに負けな
いくらいのまぶしい笑顔を見せてくれます。

最初は顔に水がかかることを怖がっていたお友達も、少しずつ
慣れて今ではすっかりプールでの水遊びを楽しんでいますね。暑
さにも負けずに遊びまわる姿はたくましい限りです。夏バテしな
いように、体調管理にも気をつけてあげてください。

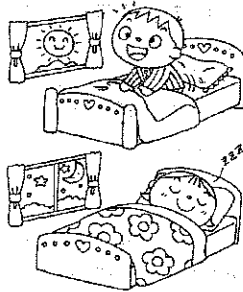


生活リズムを整えよう

最近では生活リズムが夜型化している子どもが増えていると言われます。
夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないために、午前中の活動はポー
ツとしてしまい、元気に遊ぶことができません。まずは生活を正して生活リズムを
整えるようにしましょう。自然と体の調子も整い、情緒の安定にもつながります。

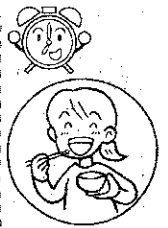
早寝、早起きを心がけよう

子どもの成長には十分な睡眠が必要です。
睡眠が十分でないと、乳幼児期の生体リズム
の形成や活動量に影響を与えます。
夜9時には寝るようにしたいですね。



食事は決まった時間に食べよう

暑さから食事が食べられなかったり
するかもしれませんが、規則正しく食
事をする事で体にリズムがつくられ
ます。朝ごはんは必ず食べるようにし
ましょう。



しっかり体を動かそう

暑さからつい屋内で過ごすことが多くなる時期ですが、外に
出て積極的に体を動かして運動や遊びを楽しみましょう。心地
良い疲れからぐっすり眠れますよ。
こまめな水分補給や休憩も忘れずにとりましょう。

トイレに行くようにしましょう

朝ごはんを食べると、腸が刺激され
て動き出し、排便を促すためうちが
でやすくなります。朝ごはんの後はト
イレに行く習慣をつけましょう。気持
ち良く一日がスタートできますよ。



親子で作ろう 人気メニュー!

材料(4人分)と作り方

★季節の野菜を使ったおいしいレシピです。「保育園の給食と一緒にの味だ!」なんて声が聞
かれるかもしれませんね。ぜひお試しください。

今月は...

とうがんの おぼろ煮

とうがん	480g
鶏ひき肉	80g
にんじん	60g
干しいたけ	4g
冷凍グリーンピース	12g
油	4g
さとう	12g
みりん	16g
しょうゆ	24g
片栗粉	適量
だし汁	適量

1. 干しいたけは水につけて戻しておく。
2. 人参は厚めのいちよう切り、干しいたけはスライスしておく。グリーンピースはさっと茹でておく。とうがんは一口大に切る。
3. 鍋に油をひいて鶏ひき肉を炒める。色が変わったら野菜を加えて炒める。
4. 全体に油が回ったら、だし汁と干しいたけの戻し汁、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮る。
5. 煮えたら水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。仕上げにグリーンピースを散らす。