



# パクパクだより

2008年

8月

明照保育園

暑い日が続きますが、元気にお過ごしでしょうか？

今月は山や海、レジャー施設など、夏季休暇を利用して、家族でお出かけの予定をしている人も多いと思います。子どもにとって、楽しいイベントが目白押しの季節ですね。

しかし、どんな活動をするにせよ、体調不良では楽しさも半減してしまいます。普段にも増して、お子さんの食事のバランスや生活リズムへの気遣いをお願いします。元気に夏を乗り切ることで、楽しい思い出をたくさん作って下さいね。



## 空腹感と食育

食事を楽しく食べるために、欠かせないポイントの一つに、「空腹感」があります。お腹が空いていることで、食事の美味しさや、そのありがたみを強く感じることができます。

近年、子どもの生活リズム、食生活が乱れることで、保育園、幼稚園、学校での生活に問題を抱えるお子さんが増えていると言われています。

食事の時間帯に空腹感を感じるためには、正しい生活習慣が基本になります。また、生活習慣病を防ぐためにも、乳幼児期から、正しい生活習慣を身につける必要があります。

「お腹がすくリズムのもてる子ども」に成長することは、乳幼児期の食育の重要な目標の一つです。

今回のパクパクだよりは、「空腹感」を感じるために、子どもに注意してあげたいポイントについてのお話です。

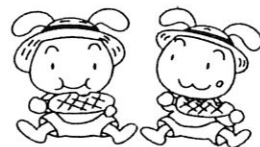
## 朝ごはんを食べる

朝食は、一日を元気に楽しく過ごすための、大切なエネルギー源です。これを抜いてしまうと、その日のリズムが狂ってしまいます。早寝早起きを心がける、寝る前に夜食を食べないなど、朝から空腹感が生まれる生活習慣を身につけてあげましょう。



## おやつ決める

おやつは、食事に影響しない時間帯に与えましょう。分量を決めることも大切です。袋ごと与えずに、食べる分だけ取り分けてあげることも、空腹感が生まれるポイントです。



## 適度な運動（十分に遊ぶ）

毎日、体を動かすことを心がけましょう。たくさん遊べば、自然にお腹が空いてきます。大人にとっても、運動は生活習慣病対策の基本ですね。



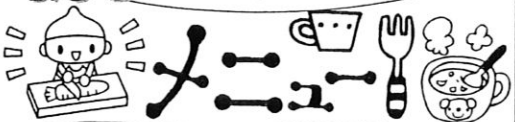
食事や寝る時間を決めることは、人が心身ともに健康に生きていくために、最低限必要なルール（しつけ）です。ご家庭でもお子さんに教えてあげて下さいね。

### 材料（4人分）と作り方

とうがん	中1/3個
鶏ひき肉	100g
炒め油	適量
にんじん	中1/3本
干し椎茸	1個
だし汁 野菜が煮える程度	
グリーンピース®	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
かたくり粉	大さじ1/2

1. とうがんはやや大きめに切る。にんじんは厚いちょう、干し椎茸は戻して薄切りにする。（戻し汁も使う）
2. 油でひき肉を炒め、色が変わったら野菜も入れ、更に炒める。
3. 全体に油が回ったら、しいたけの戻し汁、調味料、かぶる程度にだし汁を入れ煮る。
4. 野菜が煮えたら、水溶きかたくり粉でとろみを付け、仕上げにボイルしたグリーンピースを散らして出来上がり！！

## 親子でクッキング



### とうがんの そばろ煮

