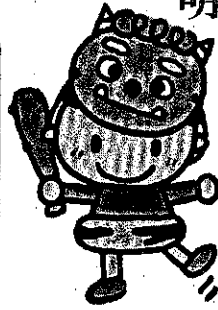


# パクパクだより

2010年  
2月

明照保育園

今年2月4日が立春(りっしゅん)です。  
立春は冬と春の分かれる節目である「節分」の翌日で、「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。  
「鬼は外!」「福は内!」と元気に豆まきをして、鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災をお願いします。



## 朝ごはんを食べよう!

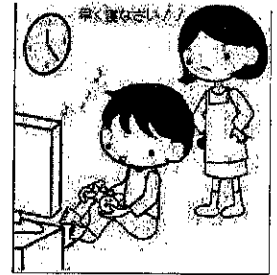
一日を元気に過ごすためには、食事は欠かせません。特に、朝ごはんは一日の始まりに体や脳に栄養を送る大切な役割を果たします。

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体や脳にエネルギーが補給されます。エネルギーが補給されることで物事に集中でき、楽しく活動に取り組むことができます。朝ごはんを食べた人と食べない人とは、疲れやすさや集中力に差が出るそうです。

人は、日中に活動して夜に休むという生活リズムがあります。朝ごはんをきちんと食べることは規則的な生活につながり、健康的な生活の基本になります。朝食をしっかり摂って一日の体のリズムを整えましょう。

## 朝ご飯をおいしく食べるためには...

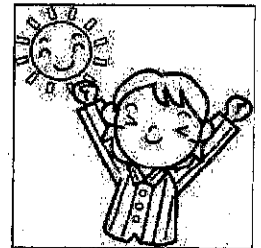
夜遅くまで食べない



よふかしをしない

早起きをし、体を動かす

忙しい朝に手際よく朝食準備をするために、前日の晩にある程度材料を刻んだり、下ごしらえしておいたりすると、朝食づくりがスムーズになります。工夫をしてできることを取り組んでください。



## おやこでいよう!

### 2がつのメニュー

## 納豆あえ

### 材料(4人分)と作り方

納豆	15g
ほうれんそう	35g
もやし	10g
花かつお	1g
しょうゆ	2g

※季節によって、オクラをしょうゆすることもあります。



1. ほうれんそうともやしはゆでて水気をしぼる。ほうれんそうは、適当な大きさに切っておく。
2. 材料が冷めたら納豆と混ぜ合わせる。
3. 花かつお、しょうゆを加えて味を調える。

保育園で大人気の献立のひとつです。

ご家庭でも手軽にできる料理ではないでしょうか。

これからの朝食メニューの一品に加えていただくと、よりバランスのとれた朝食になりますよ。