

# パクパクだより



明照保育園

まだまだ残暑が厳しい時期ですが、空に浮かぶ雲の流れや日の長さの変化が秋の訪れを感じさせてくれます。

今年の秋分の日は9月23日です。「祖先を敬い、なくなった人々をしのぶ日」として定められており、その日を境に前後3日を彼岸入り、彼岸明けと言います。祖先を敬う風習は大切にしたいものですね。お子さんにも教えてあげてください。



## 夏の疲れをしっかりと癒して楽しく過ごしましょう

日中はまだまだ暑さが続いていますね。少しずつ食欲の高まる頃ですが、子どもたちの中には食欲がなくなり、お腹の調子が悪くなるなどの夏の疲れがみられることがあります。生活リズムを整え、十分な食事と睡眠をとるようにし、体の調子を整えましょう。

### ＜夏の疲れの回復ポイント＞

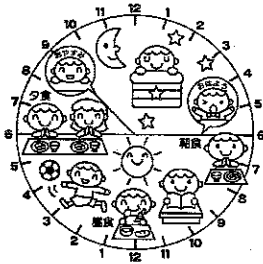
#### ★早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

寝不足は体が疲れやすくなります。また、遅くまで起きているとホルモンの分泌が抑えられ、生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。体を休めるためには、睡眠をしっかりとることが大切です。部屋を暗くすると眠りにつきやすくなります。もし夜更かしをしてしまったら、翌朝は早めに起こしてリズムを戻すようにしましょう。

#### ★一日の始まりの朝食を大切にしましょう。

朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の目覚めスイッチが入り、一日を元気にスタート出来ます。朝は時間にゆとりを持って起き、ゆっくりと食事をとるようにしましょう。

パンのみ、牛乳のみでなく、肉、卵、野菜類等も一緒にとるようにしましょう。(前日の夕飯の残りでもいいです)



#### ★良質のたんぱく質と、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

これらの栄養素を上手に食事にとり入れると、疲れにくい体になります。バランスの良い食事とエネルギー補給をし、それを効率良く消化吸収できるようにビタミン、ミネラルも不足しないように気を付けてとるようにしましょう。



給食メニュー

9月

今回は何か？

# オレンジヨーグルト

#### 材料(4人分)と作り方

プレーンヨーグルト	240g
オレンジジュース (果汁100%)	160g
砂糖	12g
みかん缶	80g
パイン缶	80g
干しぶどう	12g
コーンフレーク(無糖)	40g

1. みかん缶、パイン缶はザルにあげて汁気を切っておく。
2. プレーンヨーグルトとオレンジジュースを混ぜ合わせ、砂糖は甘さをみながら加える。
3. オレンジヨーグルトと果物を混ぜ合わせる。コーンフレークはお好みで上にかけて食べてもいいです。



まだまださっぱりしたおやつが欲しい時期ですね。そんな時に手軽に作れる手作りおやつです。果物は、缶詰に限らず手に入る果物を使ってください。

