



パクパクだより

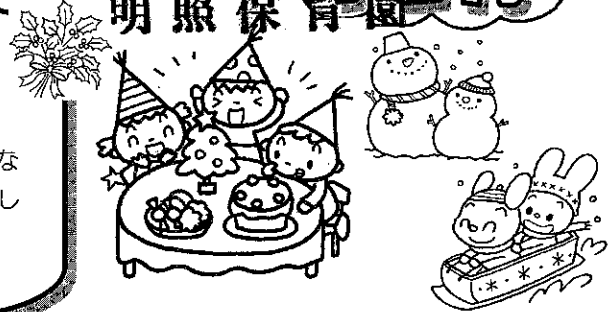


明照保育園

気づけばもう12月、今年もあとわずかとなり、月日の流れを早く感じます。この一年を振り返り、子どもの成長を感じる場面がいろいろあるのではないのでしょうか。

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもありますね。手洗い、うがいなどをしっかりとこない、自分で出来る予防対策をしましょう。

身体に気をつけて、良いお年をお迎えください。



朝ごはんは元気の源です!

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。夜中に眠っている時も体は呼吸をしたり、心臓を動かしたりしてエネルギーを使っている、朝目覚めるとエネルギーが不足している状態になっています。その不足を補うためには朝食をとることが必要です。

これからの時期、朝はまだ暗く寒いので起き上がるのに時間がかかりますね。寒い冬を乗り切るためにも、まず一日の始まりに朝食をしっかりとるようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると、脳が目覚めて活性化し、お昼まで元気に過ごすことができます。

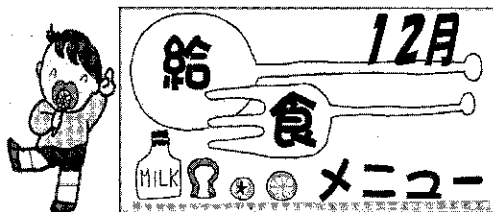
食材を「赤」「黄」「緑」の3色に分け、バランスよく食べるようにしましょう。体の中から温まるようなメニューがあると、元気に登園できそうですね。

生活リズムを整え、家族揃って朝食をとり、みんなで元気に一日をスタートさせましょう。

朝ご飯を食べましたか?



小さい頃から、朝食を食べる習慣が身につくようにしてあげましょう。小さい頃に身についた習慣は、大人になってからも続きます。今の時期からしっかりと生活習慣を作るようにしてあげてください。



今日は何かを?

イタリアンスパゲティ

材料(4人分)と作り方

スパゲティ	100g
ウィンナー	45g
人参	45g
玉ねぎ	70g
青ピーマン	25g
トマトケチャップ	43g
ウスターソース	2g
炒め油	9g
粉チーズ	9g
塩・こしょう	少々

1. ウィナーは小口切り、人参、青ピーマンはせん切り、玉ねぎはスライスにする。
2. 炒め油でウィンナーを炒める。人参、玉ねぎ、青ピーマンも炒め合わせ、ゆでたスパゲティを加えて、全体に炒める。
3. 塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソースで調味し、仕上げに粉チーズをふる。

※粉チーズは好みで、食べる時にかけてもいいですよ。

子どもたちに大人気のスパゲティメニューです。

茹で卵をスライスして添えても、彩りがきれいでいいですね。

