



食育だより

令和5年2月 長野市保育・幼稚園課

元気をつくる生活リズム

毎日を元気で過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができません。周りの大人が意識して環境を整え、子ども達の成長を支えていきましょう。



朝の光を浴びよう

朝6時頃にはカーテンをあげ、電気をつけて明るい光を浴びましょう。朝に光を浴びると、脳が目覚めます。着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えてあげましょう。

朝食は1日のエネルギー源

朝食を食べることは内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。また、夜寝ている間に下がっている体温を上げて、日中の身体活動を活発にします。



昼間は元気に活動！

五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を使う活動（遊び）は、脳にたくさんの刺激を与えます。体と脳を動かしてお腹を空かせてから、ごはんを食べられるといいですね。



眠っている間に、体と脳が育つ

夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休めて修復し成長させます。成長ホルモンは、午後8時くらいから出始め、午前1時頃がピークとなります。午後8時には、電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつけることが体の成長を支えます。



「節分」と「立春」



節分とは、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目のことをいいます。2月3日は、「立春」の前日で、冬と春の節目です。この日は、豆をまき鬼を追い払って福の神を迎えます。このことは、外へ災いを追い払うという意味だけでなく、季節の変わり目で病気になりやすいこの時期に「体の中から邪気（病気）を追い払う」という願いも込められています。



《2月の献立紹介》

～鬼まんじゅう～



材 料	分量（10個分）	作 り 方
さつまいも	200g(中1本)	① さつまいもは、1.5cm角に切り水にさらす。 ☆所々に皮を残すと、見た目がきれいに仕上がります！ ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるいにかける。 ③ ボールに、卵・砂糖・②の粉・水・溶かしバター・さつまいもを順に加えて混ぜる。 ☆生地は耳たぶより柔らかいくらいが目安です。様子をみながら水の量を調節してください。 ④ アルミカップに③を入れ、強火で約20分蒸す。
小麦粉	150g	
ベーキングパウダー	大さじ1/2	
卵	1個	
砂糖	40g	
水	50ml(目安)	
バター	50g	

