



令和3年5月25日  
新川北保育園

「早起き」をして、生活リズムを整えよう！



## 早寝 早起き 朝ごはん



私たちは朝に目覚め、明るい太陽の光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計(生物時計)がセットされています。そのため、起きる時間が不規則だと、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も不規則になっていきます。更に週末に寝坊をすると、体内時計を整える強い光(太陽光)が浴びる機会も逃してしまい、夜更かし型に拍車がかかります。

生活リズムを整えるため、まず1週間頑張って早起きをしましょう。そして窓を開けて日光を浴びたり、窓辺で顔を戸外に向けたりしてみましょ。1~2週間ほど続けると、子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減り、早起きをすることにより、自然と早寝の習慣も身に付きます。

早寝早起きができると、お腹が空いた状態で目が覚められ、朝ごはんがおいしく、しっかり食べられるようになります。

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

身近な親しい人と楽しく食卓を囲むことで、子どもたちは、食事は楽しいものだ実感し、豊かな感性が育まれます。また、親しい人と一緒に食べることで、箸の持ち方や食事のマナー、食文化などに関心を持ち、それにより社会性も身に付けていきます。

子ども自身が食事作りや準備にかかわることで、より一層、「食」への興味・関心が高まり、感謝の気持ちや命の大切さに気付く“きっかけ”になるはずで。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみませんか？

### 今月の給食から



### アスパラシチュー



《材料：幼児4人分》

鶏もも肉	40g
グリーンアスパガス	中3本
じゃが芋	大1個
玉葱	中2/3個
人参	中1/3本
サラダ油	小さじ1/2
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3
牛乳	120ml
無調整豆乳	120ml
塩	少々

※豆乳を牛乳に替えて作ってもおいしくできます。

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に、玉葱は長さ2~3cmのせん切り、人参は1.5cm角、じゃが芋は2cm角、アスパラガスは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② 鍋に火をかけ、バターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようによく炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、玉葱を加えてよく炒める。
- ④ 人参、じゃが芋を加え炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、アスパラガス、無調整豆乳、②を加えて煮込み、塩で味を調える。

※ アスパラガスには、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸が多く含まれてます。

※ 太くて緑が濃く、穂先がしまっているものを選びましょう。

※ 冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるカラップで包み、できるだけ立てた状態で保存しましょう。