



きゅうしょくだより11月号



足元を踊る色とりどりの落ち葉や風の冷たさに、晩秋を感じる季節になりました。給食室から外を見ると、子ども達がほうきを持ち、澄子先生と一緒に落ち葉を集めている姿がみられました。子ども達にしたらこれも、遊びの一環なんですよね。いろいろなことに興味を持つことは良いことですよね。先月は晴天の中、芋煮会をすることが出来ました。おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に食事をしながら、楽しそうに話す子ども達の姿はとても微笑ましかったです。来て頂いた祖父母の皆様ありがとうございました。今月20日はモノレール遠足のため、お弁当の日になっています。お忙しい中大変ですが、よろしくお願ひします。

<楽しかった芋煮会>

直径80cmはある大きいお鍋に作ったさつまいも汁は、子ども達がたくさんおかわりをしてくれて、ほぼ完売！さつま芋や大根、ごぼうなど野菜がたくさん入ってましたが、外でおじいちゃん・おばあちゃんと一緒に食べたことや、自分たちで切った野菜が入っていたこともあり、ほんとによく食べていました。楽しく食卓を囲って大切ですね！

以上児のお友達は1人ずつラップでおにぎりを握りました。小さい手でかわいいおにぎりが出来上がりました！私がいたテーブルでは、おにぎりのおかわり2連発！大人よりたくさん食べていました。食欲の秋ですね！（笑）



<まごはやさしい・おなかの中>

“まごはやさしい”というキャッチフレーズを知っていますか？バランスの良い食事の覚え方です。これらを食生活に取り入れることで、生活習慣病予防等に繋がります。

- ま・・・まめ（豆類）
- こ・・・ごま（種実類）
- わ・・・わかめ（海藻類）
- や・・・やさしい（緑黄色野菜・炭色野菜・根菜類）
- さ・・・さかな（魚介類）
- し・・・しいたけ（きのこ類）
- い・・・いも（イモ類）

先日4・5歳児のクラスで“まごはやさしい”のお話をしました。4歳児クラスでは、一文字ずつ何かなあと聞いてみると、「ご…ごはん！（笑）」「い…いかに！（笑）」子ども達は真剣に考えてくれていて、可愛かったです。別の日も「僕、ちゃんと覚えてるよ！」「私、い」は好きだから忘れないよ！」「お母さんに教えてあげたよ」など、うれしい反応でした。5歳児クラスでは、子ども達が答えを知っているかのようにどんどん答えてくれました。別の日に突然“わ”は何？と聞いてみると、「わ…わかんない…」うけを狙ったような答えに、感心しました。少しずつでも、食について興味を持ってくれたらいいなあと思います。

2歳児クラスにはおなかの中で起こっていることがわかる絵本を読んでみました。いろいろなうんちの種類が出てくると笑ってくれ、自分のおなかを指さしたりと、よくお話を聞いてくれていました。



<早寝・早起き・朝ごはん…〇〇〇〇〇シャワーを浴びよう>

夜9時までには寝て、朝6時までには起きる習慣を身につけましょう。夜9時までの就寝を勧める理由は、成長ホルモンの分泌との関係です。ホルモンの1つにメラトニンという“眠り”に深くかかわっているホルモンがあります。メラトニンの分泌は健康や成長にとっても重要です。メラトニンを十分に分泌させるためには、①早寝・早起きの規則正しい生活リズム。②真っ暗な部屋で寝る。メラトニンは朝日を浴びてから約14～16時間後に分泌が始まります。そして22時～深夜2時頃が分泌のピークになるので、この時間に熟睡しているのが理想です。また、真っ暗な部屋で眠るのは、メラトニンが光に反応するからです。メラトニンは一生のうちで1～5歳の頃に一番たくさん出ます。これをメラトニンシャワーといい、子ども達はこれを浴びて大きくなるそうです。夜暗くなると出てくるので、夜更かしをして夜に光を浴びる時間が増えるとメラトニンの分泌が抑えられ、メラトニンシャワーを十分に浴びることができません。また朝、太陽の光をしっかりと浴びないと、脳の中の体内時計がリセットされず、夜型の状態が続き、ボーとしていたりイライラしたりしてしまいます。朝の光は、心を穏やかに保つ働き神経伝達物質“セロトニン”の活動を高めてくれるので、早起きして浴びましょう。このように乳幼児期の生活リズムが大切になってきます。

そして朝ごはんを食べないと…①イライラしてくる。②集中できない。③やる気が起きない。こんな症状が出てきます。子どもは大人と比べて、低血糖になりやすいので注意してあげましょう。



～旬の野菜をおいしく食べよう～

毎月19日は食育の日！



～さつまいも～

千葉県は、全国で第3位の生産量を誇るさつまいもの産地です。さつまいもは、風邪の予防や疲労回復に効果のあるビタミンCを多く含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、さつま芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

また、生のさつまいもを切ると出てくる白いミルク状の液体は、「ヤラピン」という成分で、食物繊維と合わせて腸の動きを良くし便秘を改善してくれます。

全体にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしているものを選び、かたいひげ根のあるものは避けましょう。

冷蔵庫に入れてしまうと細胞が壊れてしまうので、新聞紙などにくるんで冷暗所に保存します。

秋色蒸しパン



【材料】（4人分）	
蒸しパンミックス	100g
牛乳	70g
さつまいも	20g
南瓜	20g
栗甘露煮	20



【作り方】

- ① さつまいも、南瓜は1cm角に切り、それぞれ固めに茹でてザルにあげておく。
- ② 栗甘露煮は1cm角に刻む。
- ③ 蒸しパンミックスに牛乳を入れて混ぜ、①と②を加える。
- ④ アルミカップに入れて15分ほど蒸す。



☆食育ホームページ【おいしい!元気!ちばキッズ!】☆
ご覧になる場合は、千葉市ホームページから
「保育所食育サイト」と検索して開いてください。