



10月号

令和6年10月1日
こども保育課



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。

さて、健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。今月は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを身につけるためのポイントをお知らせします。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

★今月の目標★

1日の生活リズムを整えましょう

生活リズムは、自然と整うものではありません。寝る時間や起きる時間、食事の時間を決めて、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることが大切です。



《起床》

太陽の光を浴びるとすっきり目覚めることができます。



《睡眠》

1日の活動で疲れた体を回復させます。また、成長ホルモンが分泌され、発育を促します。



《夕ごはん》

家族そろっての食事は、子どもの心の安定につながります。



《朝ごはん》

1日を元気に過ごすためのエネルギー源になります。



《昼ごはん》

午後のエネルギー源として大切な食事です。



《おやつ》

1日3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。

朝ごはんの3つのパワー

- ① 体温上昇パワー：体内に栄養素が行きわたり、体温が上昇して体を目覚めさせます。
- ② 脳活性パワー：睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に、栄養を送ることができます。
- ③ 排便パワー：胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつけられます。



<献立紹介>

鮭のソース焼き ～4人分～

(材料)

・ 鮭切り身	4切	} A
・ ウスターソース	大さじ1	
・ 砂糖	小さじ1	
・ 水	小さじ1と1/2	
・ 油	少々	

(作り方)

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、鮭切り身を並べて両面を焼く。
- ③ ②に①をかけ、弱火で煮詰める。

鮭は秋が旬の魚です！



秋の味覚を楽しもう！

「実りの秋」と言われるように、秋は米や果物、魚などが旬を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋の味覚を存分に味わいましょう。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。

10月は佐賀県の
『だぶ』を取り入れています。