

## 令和2年5月キッズだより

入園・進級してから1ヶ月が過ぎました。新しい園生活にも少しづつ慣れてきた頃。保育園の鯉のぼりも元気に青空を泳いでますよ。

### 5月献立のポイント

- \* 5月8日はゴーヤの日でおやつはゴーヤ入りのドーナツを予定してます。
- \* 5月12日はアセロラの日でおやつはアセロラポンチになってます。
- \* 沖縄そば・もずく丼・うちな一煮付け・ゆしどうふ・タコライス・あまがし・ちんびん・サーターアンダギー・そうめんいりチャー・黒糖アガラサー・ウムクジアンダギー・等沖縄料理も多く入れてます。

### 今月のレシピ

#### プリン・ア・ラ・モード (5人分)

#### (作り方)

- |                |      |                      |
|----------------|------|----------------------|
| プリン (市販)       | 5個   | ①お皿にプリンをフチッとあける。     |
| *生クリーム         | 30cc | ②生クリームに砂糖を加えてホイップする。 |
| *砂糖            | 5g   | ③プリンの上にはホイップクリームを    |
| さくさくパンダ (市販菓子) | 5枚   | ちよこんと絞りそこにトッピングをのせる。 |

※または果物や果物缶などをトッピング!

※コロナ対策で自宅で過ごす時間が増えています。簡単なおやつなので一緒に作ってみましょう!

### ～ 出来ることから始めてみよう ～

早寝 . . . . 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。

早起き . . . . 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります!

朝ごはん . . . . 毎日食べている方が学力調査の平均正答率や体力測定の合計点が高い傾向。

※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

#### ○睡眠の効果

→「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

#### ○朝の光の効果

→朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

#### ○朝食の効果

→脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂ればよいというわけではなく、口に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。