

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。  
園では美味しい給食を用意して、お子さまの楽しい園生活を支えています。  
今回の食育だよりでは、生活のリズムを整えることの大切さを取り上げていきます。

## 早寝、早起き、朝ごはん

4月は生活リズムを整えましょう!!

### 【早寝の大切さ】

★睡眠のリズムが、成長に欠かせないホルモンの分泌や、記憶の定着に関係しています。

◎早く寝るために必要なことは

- ・日中にしっかり体を動かすこと
- ・夕食後は静かに過ごすこと(寝る準備)
- ・寝る時には暗く、静かな環境をつくること

★ 毎日同じ時間に寝ること(一番大切です!!)

### 【朝ごはんの大切さ】

朝ご飯は1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけど、時間がない... そんな時におすすめのメニューを紹介します。



## 食育クイズ



キャベツと同じ仲間の野菜は？

- ① レタス
- ② ブロッコリー
- ③ アスパラガス

【答え】

キャベツは「アブラナ科」の野菜です。同じアブラナ科の仲間には、「ブロッコリー」や「はくさい」があります。レタスは「キク科」、アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

答えは②ブロッコリー



## ぱぱっと♪ クッキング



ご飯とおかずを、一枚ののりに一緒にのせてラップで包んで半分に切るだけ。具材は前日のおかずの残りや、チーズ、ハム、カニカマ、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手でもって食べられるので、忙しい朝にオススメです。

【作り方】

- ①のりよりひと回り大きくラップを敷き、のりを置く
- ②のりの真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる
- ③ ②の上からさらに残りのご飯をのせる
- ④のりの四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む
- ⑤ラップの上から包丁で半分に切り、出来上がり♪

