

4月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新年度がスタートしました。
子どもたちは、新しい環境に期待と不安でワクワク・ドキドキしています。
そんな子どもたちが元気いっぱいにご過ごせるよう、体調管理に注意して見守っていきましょう。



早寝・早起き・朝ごはん！

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切です。
夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登所しましょう。



なぜ早寝・早起き・朝ごはんが大切なのか？



★子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。とくに午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされています。

そのためにも午後9時前には寝る習慣をつけたいものです。

★脳とからだを覚醒させ、日中の活動の源となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんをよくかんで食べると分泌量が増えるといわれています。



今月のおすすめレシピ～新じゃがの煮っころがし～

材料（大人2～3人分）

- ・新じゃが芋 500g
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖、みりん、しょうゆ 各大さじ1と1/2
- ・油 大さじ1/2



- 作り方**
- ①新じゃがは皮つきのままよく洗う。水気をきり、大きければ半分に切る。
 - ②なべに油を中火で熱し、①を入れ、表面に少し焼き色がつくまでいためる。
だし汁・砂糖・みりん・しょうゆを加えて落し蓋をし、弱めの中火で8～10分、竹串がすっと通るまで煮る。
 - ③落し蓋をとり、強めの中火にして鍋を揺すりながら煮汁がとろりとなるまで煮詰める。

稚内市教育委員会 こども課