



食事だよ

暑さも少しずつ落ち着き、涼しさを感じる時が多くなってきました。段々と秋も近づき、秋の食材のおいしさを感じる頃です。10月は年度の後半になり運動会などの園の行事もどんどん入ってきます。季節の変わり目や日々の疲れで体調を崩すことのないように気をつけてください。



～朝ご飯毎日食べていますか？～

朝ご飯を食べるのは毎日の生活リズムを整える上で大切な習慣です。朝ご飯を食べると、午前中に活動するための準備が整います。またよく噛んで食べることで、脳や体に刺激を与えて活発になります。朝ご飯を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ご飯を欠かさずに食べましょう。

かぼちゃグラタン

～かぼちゃのおいしい季節になりました～

〈材料〉4人分

- ・鶏もも肉 100g ・かぼちゃ 1/4 玉 ・人参 1/5 本
- ・しめじ 1/2 房 ・牛乳 100ml ・小麦粉 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1 ・ピザ用チーズ 適量

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は小さめに切り、野菜ときのこも食べやすい大きさに切ります。
2. かぼちゃは電子レンジで柔らかくしておきます。
3. 鶏もも肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて炒めます。
4. コンソメで味付けをして、小麦粉を入れ少し炒めたら、牛乳を入れてとろみがつくまで煮込みます。
5. 耐熱容器に4をいれ、上にピザ用チーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成です。

朝ご飯を食べるメリット

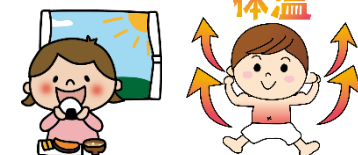
1. 脳のエネルギーになる

朝起きた時、脳はエネルギー不足です。朝ご飯を食べずに動くと脳がうまく働きません。朝ご飯で脳の働きを補ってあげるようにしましょう。



2. 体が目覚める

朝ご飯を食べると体温が上がり、血のめぐりがよくなります。また、食事をすることで視覚・味覚などの感覚神経が刺激され体全体が目覚めていきます。



3. うんちの習慣がつく

朝ご飯を食べると食べ物の消化が行われ、腸が刺激されて、うんちが出るようになります。これが日々の習慣となり、すっきりとした気持ちで毎日の生活をスタートさせることができます。



早寝早起きも大切に・・・

朝ご飯を食べるのは大切ですが、早寝早起きをすることでその効果はもっと大きくなります。早く寝ることで脳と体をしっかりと休めることができ、1日の疲れた体を元気な体に戻してくれます。朝もスッキリと目覚めることで、気持ちの良い朝を迎えることができ、朝ご飯もしっかりと食べる力がついてきます。「早寝早起き朝ご飯」は1日の生活リズムを作るのに大事な習慣です。