



令和2年5月キッズだよ！



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ずつ慣れてきた頃。保育園の鯉のほ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に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にアセロラポンチを予定しています。
- * 沖縄そば・もずく丼・うちなー煮付け・ゆしどうぶ・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



黒糖アガラサー

(作り方)

- | | | |
|------|-------|--------------------------|
| 強力粉 | 150g | ① 強力粉と重曹をあわせてふるう |
| 重曹 | 5g | ② 少し温めた牛乳に粉黒糖を溶かす |
| 粉黒糖 | 100g | ③ ①と②をあわせて混ぜて、型にサンニン葉をしき |
| 牛乳 | 200cc | 生地を入れて、レーズンをトッピングする。 |
| レーズン | 30g | ④ 蒸し器で30分くらい蒸し、出来上がり！ |

※コロナ対策で自宅で過ごす時間が増えます。お子さんと一緒にクッキングを楽しみましょう！

～ 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。