



2021年10月  
ゆらりん仙川保育園  
管理栄養士 高木 恵奈

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。暑さも和らぎ日中が過ごしやすい時期ですが、昼夜の気温差があり体調を崩しやすい季節でもあるので、生活リズムを整え元気よく過ごしていきたいですね。

## 正しい食生活でお腹の空くりズムを作りましょう。

健康には、食欲や生活リズムが大きく関わっています。空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験すること、習慣となることが大切です。起床・就寝・食事の時間を毎日同じにすることで、生活リズムが整いお腹の空くりズムも出来ます。

起床 ⇨ 朝食 ⇨ 活動 ⇨ 給食 ⇨ おやつ ⇨ 夕食 ⇨ 就寝



起床後すぐに食事をしていませんか？体がしっかり起きてから食事をしましょう。

朝食を抜いていませんか？エネルギーが足りずに元気良く活動できなくなってしまいます。

夕食前におやつを食べていませんか？夕食が食べられず、寝る前にお腹が空いてしまいます。

就寝前にお腹が空いていませんか？寝る時間が遅くなると食後の時間が長くなりお腹が空いてしまいます。



## クラスの様子



くまのみ組：さつまいもに触れました。先月同様にレジャーシートの上でさつまいもを自由に触りました。コロコロと転がして見たり、持ち上げようとしてみたりしていました。また、大きなさつまいもにイヤイヤと離れていく子もいましたが、友だちが触っている姿を見て少しずつ近づいて手をのばしていました。少しずつ食材の名前を真似して言おうとする姿も見られるので、丁寧に野菜の名前などを伝えていきたいと思えます。

ぺんぎん組：しめじに触れました。「きのこ」や「しめじ」と真似して言ったり、においを嗅いでみたり、しめじを細かく割いたり自由に触れました。今までは野菜に触れるのに躊躇する子もいましたが、初めて全員が嫌がることなく触れる事ができました。少しずつ野菜の名前や色、形や大きさを子ども達から言う姿みられるようになってきました。

いるか組：れんこんに触れました。れんこんの穴に指を入れたり、のぞいたりしていました。「ちょっとかたい」や「タイヤみたい」と色々な感想を言っていましたよ。給食では大きく輪切りにしたレンコンをかじって食べる姿がとても可愛らしかったです。

くじら組：オリジナルおにぎり作りをしました。白米をラップにくるんで握ったおにぎりに、青のり・かつお節・ごま・ゆかり・塩の5つから好きな具材を選んで自分だけのふりかけを作りまぶして食べました。全ての食材を選んだり、好きなものだけを選んだり、友だちのふりかけを見て追加したり、オリジナルのふりかけが出来ました。

### 【チーム5のミニキャンプがありました】

今年のミニキャンプはピザ作りをしました。ピザにのせたい食材を買い物へ行って、一人ずつ生地から作りました。

<作り方>

①ビニール袋に生地の材料を入れてよく揉み、ひとまとまりになったら袋から出し、打ち粉(分量外)をして生地が均一になるように少し練る。

②生地を薄くのばして、フォークで穴をあける。

〈生地のをばし具合で食感が変化して色々楽しめます〉

③ケチャップ等好みのソースを塗り、好きな食材とチーズをのせてオーブンで焼く。

④チーズに焦げ目がついて野菜に火が通ったら完成。

☆とても簡単なのでご家庭でも作ってみたいください。生地の上に好きな野菜をのせるだけ等子どもが行う部分を限定すればぺんぎん組の子ども達ぐらいからできると思います。

ピザ生地材料	一人分
強力粉	50g
ベーキングパウダー	1g
塩	一つまみ
砂糖	一つまみ
油	8g
ぬるま湯(40℃程度)	20g