



# 食育だより

乳幼児食

## 生活リズムをつけよう

朝起きて、夜に眠たくなるという生活リズムは時間をかけて、ゆっくり身につけていきます。  
 夜に早く寝て睡眠時間をたっぷり取ることで、自然に早起きできます。  
 朝食を食べることで眠っていた脳と体が目覚めて、日中元気に活動できます。  
 元気に活動できると、お腹も空くので食事もしっかり摂れ、夜はぐっすり眠れます。  
 毎日決まった時間に「起きる」「寝る」「ごはんを食べる」ことで、自然に生活リズムが整います。

### 1 起きる時間



朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。  
 朝起きたら日の光を浴びることが大切です。

### 2 朝食の時間



朝食で体温を上げ1日のエネルギーをチャージしましょう。

### 3 昼食の時間



昼食をしっかり摂り、昼間はよく体を動かして遊びましょう。

### 4 夕食の時間



朝食と同様に、夕食は生活リズムを整える重要なポイントです。  
 できるだけ決まった時間に夕食を摂りましょう。

### 5 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは22～24時です。  
 21時までには寝るようにしましょう。

## 旬の食材

～旬の食材のご紹介します～



新じゃがいも

新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べると、皮が薄く、水分量も多いのが特徴です。  
 芽が出ていたり、皮が緑色のものは避けましょう。

全体にふっくらと膨らみ、さやの色がみずみずしい緑のものを選びましょう。  
 豆ご飯や卵としなど様々な料理に使えます。

うすいえんどう



新ごぼう



柔らかく、普通のごぼうと比べ上品で優しい香りがします。  
 アクが少なく、繊維が柔らかいのでさっと茹でてサラダにするとおいしいですよ。

## 旬の食材レシピ

### 『新ごぼうマヨトースト』

【材料】 幼児 1人分

・食パン (8枚切)	1/2枚	・油	0.3g
・マヨネーズ	5g	・こいくち醤油	0.5g
・新ごぼう	3g	・砂糖	0.5g
・にんじん	3g		



- ①ごぼうを短めのさがきにする。人参は千切りにする。
- ②鍋に油、①を入れ炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、こいくち醤油、砂糖を加えて炒める。
- ④冷ました③にマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤食パンに④を塗りトースターでお好みの焼き色になるまで焼いて完成です。