



暑い夏は、生活リズムを整えましょう

暑い夏を乗り切るために、寝る時間、起きる時間、朝食の時間を決めて、毎日を規則的に過ごしましょう。保育園では、決まった時間に昼寝もします。

生活リズムを整える手順

①夜は時間になったら電気を消して布団に入ります。(寝ている間に、体を修復したり作ったりする成長ホルモン等がでます)

☆時間になったら大人も、子どもが寝る環境を整えるとよいですね。周囲で、音や光があると、子どもは気になって目がさえてしまいます。

②朝、起きる時間になったら、カーテンを開けて、太陽の光を浴びます。(太陽の光を浴びると目覚めのホルモンがでます)

③朝ごはんを食べます

朝食は、身体を目覚めさせます。暑さに備えた状態で一日を始めることができます。

☆夏の朝食☆

ご飯と味噌汁が暑さに対する身体の調整に一役かってくれます。ご飯と味噌汁から水分を補給できるほか、体を中から温めて心身を目覚めさせてくれます。味噌は、発酵の過程で各種栄養素が増えており、発汗等で失われやすいミネラルやビタミンの補給にも適当です。またご飯と味噌の組み合わせは相互のたんぱく質が補い合いアミノ酸の質を高めるため良質なたんぱく質源となります。



給食の一品

七夕そうめん

材料（4人分）	（g）		
そうめん	140	醤油	大さじ1
人参	4cm	塩	少々
おくら	2本	みりん	小さじ1
卵	1個	削節（だし用）	カップ1/2程度
油	適量	昆布（だし用）	1×5cm
		水	カップ2



作り方

- 1 昆布は水に入れておく。火にかけ沸騰する前に昆布を取り出し、削節を入れて沸騰したらすぐ火を止める。ざるにあけて、だし汁は鍋に戻す。みりん、醤油を入れて温め、塩で調味し、火を止める。冷やしておく。
 - 2 錦糸卵を作る。卵を溶き、フライパンに油を敷き、卵を流し入れ薄く焼く。冷めたら細切りにする。
 - 3 人参、おくら茹でる。人参は星形で型抜きをする。おくら小口切りにすると星形になる。
 - 4 そうめんを茹でる。
 - 5 器に麺を盛りつけ、汁を入れる。卵を天の川にみたくて、星形の人参とおくらを盛りつける。
- ・ 星形の型抜きを用意しましょう。人参を輪切りにして星型に型抜き抜きます。
 - ・ そうめんの盛り付けは、お子さんに手伝いをしてもらいながら、一緒につくりあげると、お子さんはいつもより一層よく食べてくれるでしょう。七夕の行事についても話してみてもいいかもしれません。

