



夏は、生活リズムを整えましょう



暑さを乗り切るために、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。寝ている間に身体は水分不足になりがちです。ご飯と味噌汁から水分を補給できるほか、身体を中から温めて心身を目覚めさせ、排便にもつながります。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良質なたんぱく質源となります。



給食の一品から

幼児の分量です！



かにピラフ

材料	分量 4 人分	
白米	米 1 合+大さじ1	1 お米は、米 1 合(150g)に、米大さじ1(約 10g 程度)を追加して研ぎます。炊飯器に米と、水 200ml、水大さじ 1 を加えます。米 160g:約水 220ml
鶏ひき肉	40g	
玉ねぎ	大さじ1と 1/2	2 フライパンに油をしき、みじん切りにした玉ねぎ、人参、鶏ひき肉を、順に加えて、塩とケチャップを加え炒めます。
人参	大さじ1程度	3 1に、2を入れて、炊き込みます。
油	大さじ 1 弱	4 (カニの足)人参 1 cmの輪切り 8 個に、各 V 字カットを入れ、爪の形を作り、ゆでる。
ケチャップ	小さじ1	5 炊きあがったお米を、子ども茶碗軽く 1 杯分目安を皿に盛り、四角に成型します。ケチャップで手足を描き、4 を添えて、手足にみたてます。
塩	少々	
こしょう	少々	
(かにの手足)		
人参	10 センチ程度	
ケチャップ	小さじ1程度	

鮭のムニエルカレー風味

材料	分量 4 人分	
生鮭	2 切れ	1 鮭は半切れにして、塩をふりかけ 10 分程度おく。こしょうする。
塩	少々	
こしょう	少々	2 小麦粉とカレー粉を混ぜ、鮭に振りかける。余計な粉を払う。
小麦粉	大さじ1程度	3 フライパンに油をしき、鮭を並べて、焼く。
カレー粉	大さじ 1/5 程度	
油	小さじ 1 程度	
		* 小麦粉を焦がさないよう注意しながら、鮭に火が通るまで焼く。



「風土と食の恵み」

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



田んぼの多面的機能 暑さを和らげ、大気をきれいにする働き

田んぼには、様々な機能があります。そのうちの一部を紹介します。

水面からの水分の蒸発や、稲からの水分の蒸散により、空気が冷やされ、この冷たくひんやりした空気は風によって市街地を涼しくします。

大気調整

田んぼの蒸発散作用は、大気の熱循環を促し、暑さを和らげる働きと、農作物の光合成作用によって炭酸ガスを吸収し、酸素を発生させるほか、大気汚染ガスを吸収・吸着する働きがあります。



出所：農林水産省 HP