

# 給食だより



社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2023年1月27日(金)



## 食事と睡眠について



眠りには、深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠があり、この眠りが一晩に何回か繰り返されます。成長ホルモンは、寝入って最初にやってくる深い眠りの時に一番たくさん出るとされており、夜の10時頃から2時ごろまでの間にまとまって出るため、この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいです。



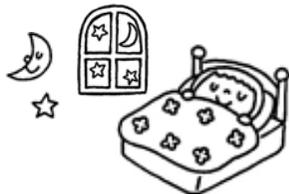
目覚まし時計は脳にある！



夜遅くまでテレビや携帯電話などの強い光を見ていると、脳が昼間と勘違い！  
→眠りにくく、朝起きにくくなる！



- 寝る前のお約束事をきめる…就眠儀式、眠りの小物など
- 暗い部屋でゆっくり眠る。
- 朝、カーテンを開け太陽の光を浴びる。
- 早起きから、1日のリズムを作る。



## 朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。たくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう☆



## 豆乳パンケーキ

(材料：4人分)

豆乳 80cc  
 砂糖 10g (大さじ1強)  
 卵 1個  
 バター 10g (大さじ1/2)  
 ホットケーキ粉 130g  
 絹豆腐 60g (1/5丁)  
 バニラオイル 少々

(作り方)

- ① 絹豆腐をミキサーまたは泡だて器でよく混ぜ、ペースト状にしておく。
- ② 豆乳に砂糖を入れ混ぜ、卵、①、バニラオイルを加えよく混ぜる。
- ③ ホットケーキ粉を入れ、さっくりと混ぜ、最後に溶かしバターを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに生地を入れ、両面をこんがり焼く。

朝食にもぴったり！

やさしい甘さのパンケーキです♡



## ランチルームの様子

毎月、クラスごとでクッキングを行っています。子どもたちは食材を見たり触ったり、道具を使って切ったり混ぜたりすることで、食材の変化や料理の楽しさを学んでいます。個性豊かな出来上がりに友だちとの会話も弾み、盛り上がっています。

