11月給食だより

社会福祉法人　虹福祉会
富士こども園　10月24日（土）

良い眠りと食事は成長期の子どもにはとても大切なこと。
食事で良い眠りをサポートするには、、、

①1日三食で体温のリズムをつくること。（朝食を抜かない）
特に朝食は大切。就寝中に下がった体温をあげ、脳を活性化し消化器官の働きを活発にします。三食規則正しく食べることは生活リズムを整えることにつながり、睡眠の質が高まります。

②朝食でたんぱく質を含む食品を食べること。

③遅い時間の夕食では、食べ方を工夫すること。
寝る直前のご飯は胃腸の負担になるため、消化の良いものや脂身の少ないもの、鍋や煮物など温かい料理にしましょう。

朝食にたんぱく質（トリプトファン）＋日中に光（太陽）
→夜間メラトニン分泌量が増加

睡眠を司るホルモンのメラトニンは、必須アミノ酸の一種であるトリプトファンからセロトニンを経て合成されます。つまり**良質なたんぱく質を摂取することで良い睡眠**へとつながるということです。

☆牛乳・乳製品（ヨーグルトやチーズ）、大豆・大豆製品（納豆や豆腐）、卵、肉、魚、種実類（アーモンドなど）など積極的に摂取しましょう。

お好みトースト

材料（子ども2人
　　大人２人分）

食パン	2枚
キャベツ	40ｇ（２枚）
しらす干し	10ｇ
マヨネーズ	14ｇ（大１強）
お好みソース	14ｇ（大１強）
青のり	少々
ピザ用チーズ	20ｇ

作り方

①キャベツは短めの千切りにし、茹でて水気を切っておく。
②茹でたキャベツ・しらす干し・マヨネーズ・お好みソース・青のりをボウルに混ぜ、食パンにのせる。最後にピザ用チーズをのせる。
③オーブンで焦げ目がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。

☆しらす干しをツナや糸かつおに代用するのもおすすめですよ。
☆お好みでマヨネーズやソースの分量を調節してみてください。

園での取り組み

園では1歳以上の子は陶器の食器を使っています。プラスチック製の食器に比べ重みがありますが、その分食事の温度や質感を感じやすいのが利点です。幼児クラスでは給食・おやつの準備や片付けは自分で行います。両手で持つことや、片付けの際は優しく重ねることなど、食器を大切に使うことを伝えています。