

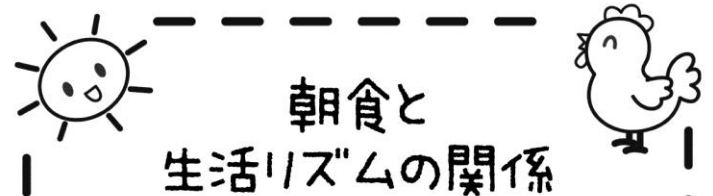


新緑が目に見鮮やかな季節となりました。5月12日(土)には、親子野菜植えがあります。この機会にご家庭でも、親子で夏野菜を育ててみてはいかがでしょうか?野菜の生長を観察し、夏には美味しい野菜を収穫できた喜びを親子で味わえたらいいですね。



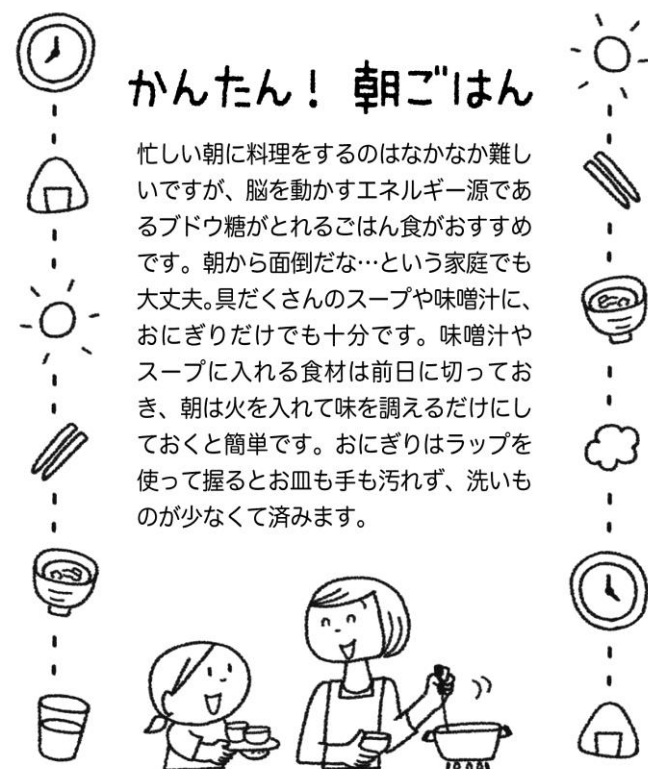
朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一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、元気にあそ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。お友達と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!



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。

★ふりふりおにぎり(簡単クッキング)★

～ふりふりおにぎりを

作ってみませんか?～

- ① 丸い(ガチャポンの容器など)蓋が閉まるカップを用意する。100均にもグッツが売っています(*^_^*)
- ② ごはんと混ぜたい具を入れる。ふりかけでもOKです。ごはんは最初少な目に入れて、様子を見て量を増やしてください。
- ③ 蓋を閉め容器をもって、ふりふりする。大人は片手でも大丈夫ですが、お子さんは両手で持ってふりふりすると上手にできます!
- ④ 丸いおにぎりの完成です。自分で作ると楽しくて、ごはんも進みますよ!

