



新年、あけましておめでとうございます。新たな1年がスタートしました。お休みの間に生活リズムが崩れていませんか？今年も給食の時間に笑顔の花が咲くように、心を込めて給食を作って参ります。今月は鏡開きの行事食があります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

「生活リズムを見直そう」

●「寝る子は育つ」

成長ホルモンは睡眠時に分泌されます。眠ることによって、記憶や感情の整理や疲労を回復し、翌日の活動の準備ができます。子どもが健やかに育つためには、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

●「睡眠不足が原因かも？」

夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれません。午前中ボーッとして元気に遊べない、落ち着きがない、イライラしやすくなります。体内時計のズレが大きくなると、心や体に様々な不調が出てきます。親子で生活リズムを崩さないことが大切です。

●「生活リズムを整えるポイント」

- ・早起きをして、朝日を浴びて体内リズムをリセット
- ・朝ごはんを食べて、脳へのエネルギーを補給して体のリズムを整える
- ・日中にたくさん体を動かすことで、夜に眠くなりやすい
- ・寝る前のテレビやゲームはやめて、寝室の灯りを暗して静かな環境を整える
- ・決まった時間に就寝し、寝る準備のルーティンをつくると、寝る時間だという意識が高まる



「1月11日は鏡開きの日」

鏡もちはお正月にやってくる年神様にお供えするもので、年神様の居場所でもあります。武家社会では、「切る」という言葉から切腹が連想されるため、刃物を使わずに割っていたと言われていました。割るといふ表現も縁起が良くないということから、「運を開く」にかけて「鏡開き」と呼ばれるようになったようです。



保育園の人気メニュー「切干サラダ」

材料 ・切干大根 20g ・酢 小さじ2
・胡瓜(千切り) 30g ・砂糖 大さじ1
・人参(千切り) 15g ・塩 小さじ1/5

・醤油 小さじ1

作り方 ・油 大さじ2

- ①切干大根を戻し、2cmの長さに切る。
- ②切干大根と人参を茹で、やわらかくなったらそこへ胡瓜を加えてさっと茹でる。
- ③ざるにあげて冷まし、軽く絞って水気を切る。
- ④合わせておいた調味料と③を混ぜ合わせる。