

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.
9月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

なす きのこ 鮭 なし（梨）

◎今月の行事食

お彼岸（秋分の日【9/23】の前後3日・9/20～26）「おはぎ」

十五夜（今年は9/25（金））

リクエスト汁もの（西堀保育園）「豚汁風汁物」

◎具体的な主な献立と提供日

1・15日「りんご入り米粉の豆乳ケーキ」

3・17日「なすのミートスパゲティ」

5・7・12・19・26日、お誕生会「なし」

お誕生会 「鮭ちらし」

10・24日「きなこおはぎ」「すりごまおはぎ」

◎今月の食育アドバイス◎

知って得する

食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



©新座市 2010