

朝夕の涼しさから、季節の移り変わりを感じます。
夏が過ぎ、子どもたちの身体は一回り大きくなったように感じます。
運動会の練習など体を動かす活動も増えるので、毎日朝ごはんをしっかりと食べてから、元気に登園しましょう。



いってきまーす!

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!

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



カレーピラフ

「また作って〜!」
と好評だったピラフです

<材料>作りやすい分量

米	2合
★ カレー粉	1g
★ 顆粒コンソメ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	小1個分
ベーコン	2枚
バター	8g

- 1、玉ねぎ・ピーマン・ベーコンはみじん切りにする。
- 2、炊飯器の中に、といだ米と★を加え2合の線まで水を入れる。
- 3、1も加えよく混ぜ合わせ、炊く。
- 4、炊きあがったらバターを入れ、さっくりと混ぜ合わせたら出来上がり!!

辛くないので小さい子もパクパク食べられます♪