



令和4年9月キッズだより



暦の上では9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の厳しいこの時期は夏の疲れがでて体調も崩しがち、まずはゆっくり休む事が大切です。早目の就寝で疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、沖縄の長い夏を元気に過ごしましょう！

9月献立のポイント

- * 10日は中秋の名月です。9日のおやつにかわいいうさぎクッキーを予定しています。
- * 少しずつ秋の食材のさつまいも・青切みかん・梨・りんご、この季節に美味しいポトフやうどん汁も取り入れています。

～今月のおすすめレシピ～



簡単ココアスコーン 10個分

- | | | |
|------------|------|-------------------------------|
| 牛乳 | 90cc | ①牛乳と生クリームは室温に戻しておく。 |
| 生クリーム | 60cc | ②ホットケーキミックスとピュアココアを混ぜて振るう。 |
| ホットケーキミックス | 300g | ③①に②をダマを作らないように少しずつ混ぜて10等分する。 |
| ピュアココア | 40g | ④オーブン190℃20分で焼く。 |



～ 早寝・早起き・朝ごはん～出来ることから始めてみよう

- 早寝** 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。
- 早起き** 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります！
- 朝ごはん** 体温の上昇、排便の習慣がつき、体の調子を整えます。

※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

◎睡眠の効果

→「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

◎朝の光の効果

→朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

◎朝食の効果

→脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂ればいいというわけではなく、口に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります