



早寝・早起きをしよう



みなさんは早寝・早起きをされていますか？

健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べて元気にすごしましょう。

★なぜ早寝・早起きが大切なの？★

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌される。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事。そのためにも午後9時前後には寝る習慣をつけましょう。

★セロトニンとは？★

脳と体を覚醒させ、日中の活動の源になる。朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんをよく噛んで食べると分泌量が増えるといわれている。

★こども園おすすめおやつ ジャがもちくん★

＜材料(子ども4人分)＞

- ・じゃが芋・・・240g(中サイズ3個くらい)
- ・片栗粉・・・24g(大さじ2と1/2杯くらい)
- ・バター・・・12g
- ・塩・・・少々

＜たれ＞

- ・醤油・・・8g(小さじ1と1/2杯くらい)
- ・砂糖・・・4g(小さじ1杯強くらい)

＜作り方＞

- ①じゃが芋は皮を剥いて潰しやすい大きさに切り、茹でる。
- ②①に火が通ったら、茹でた水を捨てて、水気を切り、熱いうちに潰し、塩、バターを入れて、バターが溶けきるまでよく混ぜる。
- ③②に片栗粉を入れてよく混ぜ、小判型に成型する。
- ④フライパンを熱し、③を入れ、両面に焦げ目がつき、もちっとするまで焼く。
- ⑤たれの材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、軽くレンジにかけて砂糖を溶かし、よく混ぜる。
- ⑥④にたれを塗って出来上がり。

