



清水台幼稚園

平成28年 小規模保育つぼみ

食育通信

長い夏休みが終わり2学期が始まります。

夏休みは楽しかったですか？

早寝早起きを心掛け、

規則正しい生活を送りましょう。

暑い夏が終わり秋になろうとしています。
夏の疲れが出やすい季節なので十分な睡眠と
バランスのよい食事を心掛けましょう。



睡眠時間の平均は1歳児では11～13時間程度
2歳児から6歳児は11～12時間程度が
平均睡眠時間だそうです。

寝ている間には成長ホルモンが分泌されます。
成長ホルモンとは

幼児の骨の軟骨細胞の分裂を促して、骨を伸ばし身長を伸ばしてくれる働きがあるので、夜よく眠ることで骨が強くなり体がしっかりしていくのです。また成長ホルモンにはタンパク質を合成して筋力をつけるという効果もあります。筋力がしっかりしてくると炭水化物や糖質の代謝を促進してくれます。幼児期からでも肥満の心配をされている子どももたくさん見かけられますが、小さなころから肥満体質になってしまうと成長後も身体に悪影響を及ぼします。

成長ホルモンの分泌がしっかり行われていると、肥満予防にもなりますね。また、脳の疲労も回復することができるのでそれにより脳が日中の疲れを癒し、集中力・記憶力・知能の発達を高める効果を期待出来るようになります。子どもの成長には睡眠はかせないですね。

今月の予定平均摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
435kcal	16.3g	14.1g	595mg	109mg	2.0mg	144ug	0.24mg	0.20mg	24mg	3.3g	1.9g
447kcal	17.1g	15.1g	617mg	206mg	1.6mg	164ug	0.21mg	0.33mg	18mg	2.7mg	1.8mg

今月の世界の料理



タイ料理

- ・カーオパット(タイ風焼きめし)
- ・ヤム・ウンセン(春雨サラダ)
- ・ゲーンチュントウフ(豆腐のスープ)
- ・グレートード(揚げバナナ)

6月から来られているタイ出身のブーム先生に
教えていただきました！

タイ料理はスパイシーな調味料などをたくさん
使った料理が多いのですが、この料理は子どもたち
美味しく食べられる料理だそうです。
本格的なタイ料理が給食で食べてもらえるように
頑張ります！もうすぐブーム先生とも
お別れなので最後の給食でタイ料理を

8/5(金)～8/6(土)はきく組さん・ふじ組さんがお泊り保育でした！

お泊り保育の夕ご飯はみんなで作ったカレーライスでした。

人参と園で採れたジャガイモや玉ねぎを切って、

ルーを入れて最後に仕上げに

みんなでおまじないを唱えて

おいしくなるように混ぜてくれました！

そのおかげかいつも給食室で作る

カレーライスよりもおいしかったです♪



2学期もたくさんクッキングを取り入れていきたいと思います！

清水台幼稚園

小規模保育 つぼみ(おやつ舎)



も



む)