



食育だより

乳幼児食

1日の生活リズムのポイントは 5つ！！

夜は早く寝て、睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。朝食を食べることで、眠っていた脳と体が目覚めるので、日中元気に活動できます。元気に活動できると、お腹もすくので食事もしっかりとれ、夜はぐっすり眠れます。決まった時間に「起きる」「寝る」「ご飯を食べる」ことで、自然に生活リズムが整います。

★1 朝食の時間



朝食で体温をあげ1日のエネルギーをチャージしましょう

★2 昼食の時間



園でお友達と一緒に食べると、苦手なものも食べられます

★3 夕食の時間



フリージングやお惣菜を活用して、無理せず食事をとりましょう

★4 寝る時間



成長ホルモンが出るピークは10時～2時！
9時には寝るようにしましょう

★5 起きる時



朝起きたら朝日を浴びましょう
早起きするとリズムがついていきます

ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

1年を通して管理栄養士 大畑ちつる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

フライパンで焼きソラマメ



■作り方■

- 1.ソラマメを両手で持ち、ねじる。
隙間に指を入れて、皮を開き、豆を取り出す。
- 2.フライパンに油とソラマメを入れ、中火で1分焼く。
- 3.一旦火を消す。裏返して塩を振り、水を注いでフタをし、中火で3分蒸し焼きにする。
- 4.フタを開けて、できあがり。

ソラマメは塩ゆでして、薄皮をむいて食べるのが一般的ですが、薄皮には食物繊維やうま味が詰まっています。今回は油で焼くことによって食べやすくしました。新鮮なソラマメが手に入ったら、ぜひ作ってみてくださいね。

- 材料(ソラマメ一袋分) ●
- ソラマメ 8本
- 油 大さじ1/2, 水 大さじ2,
- 塩 小さじ1/4

