



3月を迎え、厳しい寒さが少しずつ和らぎ、いよいよ進級・卒園の季節になりました。子どもたちはこの一年間、大好きなものや苦手なものをバランスよく食べ、心も体も大きく成長しました。元気な心身を維持するために『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、新しい生活に向けて生活リズムを整えていきましょう。

◆◆ 早寝・早起き・朝ごはん ◆◆

「早寝」をしよう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり免疫力を高める効果があります。しっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間

【必要と考えられている年齢別睡眠時間】



「早起き」をしよう

朝起きたらカーテンをあげ、日の光を浴びましょう。日の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。

「朝ごはん」

をたべよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。また、よく噛んで食べることで、胃腸の働きが活発になり、排便を促します。

【参考】早寝早起き朝ごはん全国協議会 HP

★朝ごはんのポイント★

朝ごはんを単品しか食べない人は、他の食品を少しプラスすることで、不足している **炭水化物** **たんぱく質** **ビタミン**・**ミネラル類** 等の栄養を補うことができます。

	おにぎり + りんご		バナナ + ヨーグルト
	パン + チーズ + 野菜		トースト + ゆで卵

【ひなまつり】



ひな祭りとは、毎年3月3日に行われる女の子の健やかな成長と健康を願う行事のことです。『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形に桃や桜の花、ひし餅などを飾り、ちらし寿司やはまぐり料理、ひなあられなどの行事食を楽しむ節句祭りのひとつです。

3月3日の保育所給食でもちらし寿司、桜餅、ひなあられを提供します。



旬の野菜を使おう！



オニオンスープ

《材料》(大人約3～4人分)

- ・玉葱…中1個
- ・ベーコン…30g
- ・サラダ油(またはバター)…6g
- ・ブイヨン(粉末)…6g
- ・塩…お好み
- ・こしょう…少々
- ・水…600ml程度



保育所の給食でも提供している人気メニューです！
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- ① 玉葱は千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンと玉葱を炒める。
- ③ 水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ブイヨン、塩、こしょうで味付けをする。

ひとロメモ

・玉葱に含まれる硫化アリルという成分が豚肉などに含まれている、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収率を高める効果があります。