



発行日 平成30年 11月 1日 下田部保育園

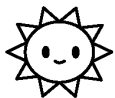
最近では肌寒く感じる日も増え、いよいよ秋から冬へと季節が移り変わっていきます。  
そして、これから紅葉のシーズンに突入しますが、みなさん、ご予約はありますか？  
赤やオレンジ・黄色と、綺麗に色づいた木々たちを見ていると、何だか美味しい秋の味覚が  
恋しくなってきますね!!! 秋も冬も美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。  
ご家庭でも、ぜひ旬の味覚を大活躍させてあげてくださいね☆



## ☆「体内時計」とは???☆



私たちのカラダには、「体内時計」と呼ばれるものがあることをみなさんは知っていますか？  
1日単位で、睡眠や体温・血圧やホルモン分泌などの変化を司っている大切な機能です。  
私たちが健康に過ごすために欠かすことのできない「体内時計」は、光ととても関係があります。  
太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけています。



これを「体内リズム」といいます。

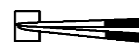


そしてその「体内リズム」を刻む「体内時計」を動かしているものを「時計遺伝子」といいます。  
その「時計遺伝子」が刻む「体内時計」の時間は、1日約25時間。  
1日（1回転）24時間の地球のリズムに合わせて生きている、私たちの生活時間とは1時間ほどずれているのです。そのため、「体内時計」をそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、活動時間に頭やカラダが十分に働かない「時差ボケ」のような状態になったり、体調を崩しやすくなったりしてしまいます。

## ☆朝食は1日のはじめの大事なスイッチ!!!!☆

では、どうすれば「体内時計」と「地球のリズム」を同じにすることができるのでしょうか？

それを解決してくれるものの一つに「朝食」が挙げられます。「朝食」をとることで「時計遺伝子」が働き、1日約25時間の「体内時計」がリセットされます。これによって、カラダが地球のリズム・私たちの生活時間に合ったリズムで動き始めるようになりますのです!!!

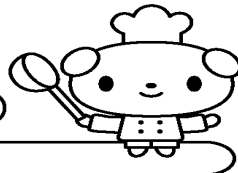


その1日のはじめにとっても大事な「朝食」をとるには、前日の夕食の時間も大切になってきます。夕食が遅いと「朝寝坊して時間がない…」「起きてもお腹が空いていなくて食べられない…」などの悪いリズムが出来てしまいます。ですから、カラダにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です!!!

朝起きたら朝日を浴び、朝食を食べて、毎日元気に登園しましょう☆

11月

こんだて表



|     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 12月 | 鶏肉の香味焼き<br>キャベツとほたてのサラダ<br>中華スープ<br>ごはん            | 5月  | 中華丼<br>ちくわとキャベツの酢の物<br>もずくスープ<br>フキゼリー  |
| 26日 |  | 19日 |   |
| 13日 | きのこの和風スープスパゲティ<br>ブロッコリーとポテトのサラダ<br>ミニゼリー<br>ミルクパン | 6日  | キーマカレーライス<br>春雨サラダ<br>コンソメスープ           |
| 27日 |  | 20日 |   |
| 14日 | 酢豚<br>中華サラダ<br>わかめスープ<br>ごはん                       | 7日  | 揚げさばの中華煮<br>もやしと春菊のナムル<br>中華スープ<br>ごはん  |
| 28日 |  | 21日 |   |
| 1日  | さわらのきのこあんかけ<br>ブロッコリーの豆乳煮びたし<br>みそ汁 ごはん            | 8日  | にゅうめん<br>鶏肉とじゃがいもの煮物<br>わかめごはん 柿        |
| 29日 | 15日 ☆お弁当日☆   | 木   | 22日 ☆お誕生日会☆                             |
| 2日  | 坦々麺風ラーメン<br>三度豆とえびのごまマヨ和え<br>りんご<br>ごはん            | 9日  | 豚肉のトマト煮<br>ひじきサラダ<br>みそ汁<br>ごはん         |
| 16日 |  | 30日 |   |
| 17日 | 磯辺ツナの混ぜごはん<br>牛肉と大豆の炒め物<br>みそ汁<br>ミートボール           | 10日 | 鮭の味噌マヨ焼き<br>かぶの鶏とほろあんかけ<br>けんちん汁<br>ごはん |
| 土   |  | 24日 |   |

先日、幼児クラスの子どもたちに、紫・白・緑といった3色の「長なす」を見てもらいました。

白と緑のなすは見慣れないためか、最初は「何だろう…?」という反応でしたが、徐々に「白いのは大根?カブかな?」「緑色はきゅうりに見える!」「お豆みたい!」と様々に言ってくれました。しかし、さすが「紫色!」見ると瞬時に「なすやあー」との反応が…☆

ゆり組さんのなかには、「白なすが一番おいしい!」と教えてくれる子もいましたよ♪

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆保育参観日(10日)☆

- \* 鮭の味噌マヨ焼き \*
- \* かぶの鶏とほろあんかけ \*
- \* けんちん汁 \*
- \* ごはん \*

☆10月 お誕生日会メニュー☆

- \* 照り焼きハンバーグ \*
- \* マカロニサラダ \*
- \* みそ汁 \* \* みかん \*
- \* ごはん \*

手作りおやつ

|        | 離乳食      | 乳児・幼児        |        | 離乳食      | 乳児・幼児        |
|--------|----------|--------------|--------|----------|--------------|
| 8日(木)  | トースト(パン) | 青のいっしょトースト   | 9日(金)  | ココロポテト   | 煮干しごまチップ     |
| 13日(火) | おにぎり     | たぬきおにぎり      | 15日(木) | きなこパンケーキ | 秋のきなこロールケーキ  |
| 16日(金) | トースト(パン) | ジャムサンド       | 20日(火) | 煮りんごパン   | りんごカスタードトースト |
| 27日(火) | しらすおにぎり  | じゃこと桜えびのおにぎり | 30日(金) | 蒸しパン     | 黒糖蒸しパン       |