



発行日 令和元年 12月 2日 下田部保育園

日に日に寒さが身にしみるようになり、いよいよ本格的な冬がやってきます。そして今年も残すところ1ヶ月を切りました。1月からも毎日元気に過ごすために、年末年始のお休みの時には、体を温める冬野菜やビタミンCを多く含むみかん・いちごなどを積極的に取り入れ、これから訪れる冬に向けて、寒さに負けない体作りをしていきましょう!!!

今年も様々なご協力、ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。



☆「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の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???

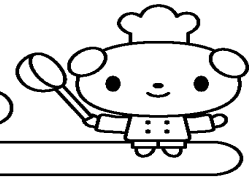
それを解決してくれるものの一つに「朝食」が挙げられます。「朝食」をとることで「時計遺伝子」が働き、1日約25時間の「体内時計」がリセットされます。これによって、カラダが地球のリズム・私たちの生活時間に合ったリズムで動き始めるようになるのです!!!

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!!!

年末年始のお休み中も生活リズムに気を配り、来年も元気に登園してくださいね☆

12月

こんだて表



2	変わりローストチキン さつまいものサラダ	9	鮭のねぎ味噌焼き 白菜とわかめの煮びたし
16月	クリームスープ ロールパン	23月	すまし汁 ごはん
3	ビーフカレーライス コールスローサラダ	10	親子丼 キャベツともやしのサラダ
17火	飲むヨーグルト	火	みぞ汁 みかん缶
4	梅たまうどん わかめときゅうりの酢の物	11	24日☆クリスマス行事食☆ 豚肉とキャベツのカレー煮 フロッコリーとトマトのサラダ
18水	若菜とコーンのごはん みかん	25水	かぶのコンソメスープ ごはん
5	豚汁 りんご おもち (もも・うめ・鯖の生姜煮・ごはん)	12	魚の揚げ出汁浸し ひじきと白菜の煮物
19木	ぶりの照り焼き かぶの煮物 納豆 みぞ汁 ごはん	木	みぞ汁 ごはん
6	チンジャオロースー 中華サラダ	13	タコライス 春雨サラダ
20金	チンゲン菜のスープ ごはん	27金	コンソメスープ オレンジ
7	筑前めし 白菜と豚肉のトロトロ煮	14	☆クリスマス祝会☆
21土	みぞ汁 パン缶	土	

「筑前めし」

筑前煮に使う材料

(人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・鶏肉など)を、醤油・砂糖・酒・塩で少し煮ます。

味が馴染んだら、煮汁、お米を炊飯器に入れ、具と一緒に炊きます☆

- * 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。

☆クリスマス行事食(24日)☆

- * ツリーハンバーグ *
- * ポテパンフサラダ *
- * コンソメスープ * * 乳酸菌飲料 *
- * 乳児:ロールパン * * 幼児:クロワッサン *

☆12月 お誕生日会メニュー☆

- * 洋風ちらし寿司 *
- * フロッコリーのおかか和え *
- * 鮭入りすまし汁 *
- * ぶどうゼリー *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(月)		ゆかいとゴマのおにぎり	6日(金)		おふラスク
9日(月)		ミートボールドッグ	12日(木)		さつまいもクリームクラッカー
16日(月)		塩昆布の炊き込みおにぎり	20日(金)		マーマレードケーキ
23日(月)		煮干しチップ	27日(金)		バナナケーキ