もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和７年９月号

まだまだ暑い日は続きますが、季節は少しずつ夏から秋へと変化していきます。
秋と言えば『食欲の秋』で食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わい、食べることの楽しさや食べられる喜びを子どもたちに感じてもらいたいです。

～生活リズムを整えよう～

夏の疲れがでて体調を崩しやすくなる時期です。『早寝・早起き・朝ご飯』を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。 正しい生活リズムを作るための4つのポイント

『朝、日光を浴びよう』
毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。
朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

『朝ごはんを食べよう』
朝ごはんは一日の活動に必要なエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。
また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

『昼間はしっかり活動しよう』
体を動かすことで心地よく疲れて、夜に早く、深く眠ることができます。

『夜、暗くして早く寝よう』
毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。
早く寝ることが、朝すっきりした目覚めにつながります。

～今月のレシピ～

鮭のタンドリー焼き

＜材料４人分＞

・鮭(切り身)…4切れ
・塩…少々
・にんにく(チューブ)…1㎝
・しょうゆ…小さじ1
・ケチャップ…小さじ1
・カレー粉…小さじ1/2

＜作り方＞

① 鮭に塩をふる。
② おろしにんにく、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせ、漬けダレを作る。
③ ①を②に漬け込む。
④ 180℃に熱したオーブンで約 15 分焼く。

食事の時の正しい姿勢

食べるときの姿勢には、食べやすさ、食べにくさに直結して、口の動き、舌の発達の他にも、誤嚥や窒息の予防などの安全な飲み込みにも関係します。
顎があがっていないか、机といすの高さがあっているか、背筋が伸びているかを意識してみてください。