

この指と一まれ（初月号）

平成 25 年（2013 年）4 月 20 日

大中里保育園 園長 塩川恵美子

はじめまして。ジュッペちゃんの涙が 64 号をもって終了いたしましたので、今回から装い新たに『この指と一まれ』で保育のあれこれを発信したいと考えています。

この指にとまってくれた方と一緒に考えよう！一緒に笑おう！一緒に話そう！そんな思いを乗せて始めます。そうだ！そうだ！でも そうかな～～？？

でも、子どもの幸せについてあれこれ考えるきっかけができればいいなと。

さて今日は進入・進級の時期に大切だと思う朝食についてそうだ！！と思った記事を見つけたので早速書いてみました。

大中里保育園の元気な子どもたちは登園すぐから園庭の隅々まで走り回って、さすが子ども！！これぞ子ども！！と思いながら毎日遊ぶ様子を眺めています。

疲れ知らずで 1 歳は得意の「もう 1 回、もう 1 回！」と相手を繰り返し求めてきます。そんな中であれ？？お腹でも痛いのかな、お腹に手を当てたりして・・・あそこの子供はしゃがみこんでぼんやりしてなかなか動かないけどどうしたのかなあ・・・と、午前中の活動が思うようにいかない子どもが気になることがあります。でも給食を食べるとこれから午睡だと言うのに元気モリモリ。ですが・・・休息は大切なこと。お布団の上で静かにしているうちにスヤスヤ。お腹が満たされると眠気が・・・。

午睡から目が覚めると、おやつもそこそこにお庭へ。園庭中を走り回って「もう 1 回、もう 1 回！」とうとう音をあげて降参することもしばしば。「やっぱりね！！お腹がすいていたんじゃ動けないよね。」

ここからは新聞の受け売りですが（大人の方々ご用心！）朝食を食べたり食べなかったりする人は、毎日食べる人よりメタボリックシンドロームになるリスクが女性で 4 倍以上、男性で 2 倍近く高くなるとの事。なぜって？「不規則に朝食をとると空腹時間の長さが乱れるため、身体が内蔵脂肪をため込んでエネルギー量を調整するのかもしれない。乱れが無いとメタボ発症に影響を及ぼしていない」と東京慈恵会医大総合検診・予防医学センターの和田教授が分析。

「特に子どもは成長に影響するので朝食を抜かないで欲しいと教授は話されていると。」

ママ達にお願い！！

少し早く起こして（ママも少し早目に起きて）朝ごはんを食べさせてくださいね。

いや大人にも子どもにも朝食はとても大切と云う事ですから、明日から絶対朝食はしっかり食べようと私も心に固く誓ったのでした。（私の場合食べすぎないようにバランスもですが量を考えないと・・・）



簡単朝食レシピなどうまいもん組（大中里保育園の給食室の呼び名です。いつも美味しい給食を作ってくれる私たちの健康維持の力強い味方）に聞いてまたお知らせしましょう。その前に…
うまいもん組の簡単おやつレシピをご紹介します（24年5月6月7月静岡新聞にて紹介されました）



- 材料：4人分
 マシュマロ 37g
 コーンフレーク 50g
 バター 13g
- 作り方：
- ① バターを焦がさないように弱火で溶かす
 - ② ①にマシュマロを入れて、完全に溶かす
 - ③ 火を止めコーンフレークを入れて混ぜ合わせる
 - ④ バットに入れて軽く押しながら広げる
 - ⑤ 冷めたら切り分ける



- 材料：4人分
 生ほうとう 100g
 砂糖 20g
 水 20g
- 作り方：
- ① 生ほうとうを5cm位に切る
 - ② ①を160℃くらいの温度でゆっくり揚げる
 - ② 砂糖・水を煮詰めてたれを作る。大きな泡が出てきたら火を止める
 - ③ 油の切れたほうとうを③に入れざっくり混ぜる
 - ④ バット等に入れて冷ます



- 材料：4人分
 人参 80g
 アガー 6g
 砂糖 36g
 レモン汁 10g
 水 200g
- 作り方：
- ① 人参を適当な大きさに切って柔らかく湯出る
 - ② 砂糖とアガーを混ぜる
 - ③ ①を分量の水を使ってミキサーにかける
 - ③ ③を鍋に移し砂糖を加え弱火で煮溶かす
 - ④ 煮立ったらレモン汁を加え容器に入れ冷やす
 - ⑤ でき上がりにパイナップルをちらす

