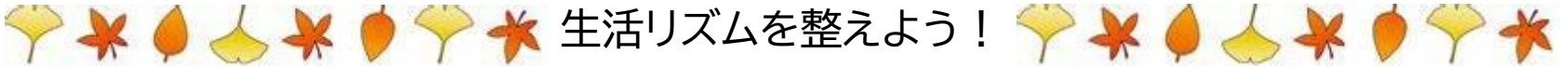


# 9月 給食だより

けやきの森保育園 栄養課

まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの季節の変わり目を感じます。子どもたちも夏の疲れが出るころです。早寝早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて元気に秋を迎えたいですね。



## 生活リズムを整えよう！

### 朝の光を浴びよう

起きたらまずカーテンを開けて太陽をたくさん浴びましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。

### 朝ごはん、夜ごはん

朝食は脳内の目覚まし時計となります。テレビを見ながら食べはよくありません。また、家族そろって食べることで、コミュニケーションの場ともなります。夜ご飯は就寝2時間前には済ませるようにしましょう。

### 寝る時間

暗くなると、自然に眠くなります。子供が寝る時間になったらきっぱりとテレビは消しましょう。子供には寝る習慣をつけていくことが大切です。そのために、決まったルーティンを作りましょう。

昼間はたくさん体を動かして遊ばせよう！



## 生活リズムを整えることで生まれるメリット

### ・集中力が上がる

—セロトニンというホルモンは、集中力を高めたり感情をコントロールするホルモンです。ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると、分泌が増えます。

### ・抵抗力がつく

—メラトニンというホルモンは、夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあります。ぐっすりいい睡眠がとれていると病気になりやすい傾向があります。

### ・自己肯定感が育つ

—人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくことで自己肯定感となります。



## 今月の世界の料理

今回の世界の料理はインドです。

インドカレーといえば、スパイスの種類とその数が多いことが特徴です。

インドカレーに使用されるスパイスは、粉末にしていないホールスパイスがメインです。

トウガラシ、ターメリック、クミンシード、シナモン、ココナッツなど、数種類のスパイスを合わせて作っているので、日本のカレーのような隠し味やひと晩寝かせるといった手間をかけずに、おいしく食べることができます。

また、ルーを作る上で小麦粉を使わないのもインドカレーの特徴です。

数多いインドカレーの中から、今月はバターチキンカレーを提供します。

