



忙しい朝の味方！味噌汁



味噌汁には生きて腸に届く乳酸菌が多く含まれていて、腸内の善玉菌と悪玉菌を整えてくれる効果があります。そして、朝食に味噌汁を飲むことで、体に必要な栄養素が吸収されやすくなり、日中に分泌されるホルモンバランスが整い、夜の睡眠の質もあげてくれます。味噌で大豆たんぱく、お好みの野菜を入れて食物繊維やビタミン類、牛乳を加えるとカルシウム摂取など…味噌汁1品でたくさんの栄養素が補えます。あとはごはんがあればそれだけで十分です。私自身も朝は必ず味噌汁を飲んでいますが、腸から温まるので朝から体がポカポカです♪簡単ですので是非お家でもやってみてください。

備蓄について



毎年9月1日は防災の日。

防災の日には①避難場所、②防災用品、③連絡手段の3つの確認を行いましょ。保育所では毎月避難訓練を行い、逃げる時のお約束【おはしも】の大切さを話しています。決して他人事ではなく自分の事だと思い、防災につて考える・非常食を食べるなどの行事は大切な学びになります。来月の避難訓練のときに非常食の備蓄カレーをさくら～ふじ組で食べたいと思います。そして3月1日、6月1日

9月1日、12月1日の年4日防災の日があるのでご家庭でもその日には非常用品などの確認をしましょ。備えあれば憂いなし！



ナン作り

数年前から定番メニューになり、子どもたちからリクエストが出るくらい大好きな給食メニューです。もも・うめ組の小さいクラスのお友達も上手にドライカレーにナンを“ちょんちょん”とつけていました。



レシピを希望される方はいつでも声を掛けて下さい♪



いつもは結んでいるので分からないと思いますが実は腰くらいまで髪の長さがある私。切るタイミングがなく伸ばしていましたが切りたい欲が沸々湧いてきました。この気持ちがある内に美容院予約だな。山根

簡単♪朝ごはんレシピ

梅ひじきおにぎり

《材料》

- ごはん・・・2合
- 乾燥ひじき・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- 醤油・・・大さじ1
- 梅干し・・・3粒
- しらす干し・・・適量

《作り方》

- ① ひじきは水で戻して調味料で煮る。
- ② 叩いた梅干しとしらす干し、①をご飯に入れて混ぜて完成♪



ひじきで鉄分、梅干しの酸味(クエン酸)で疲労回復・食欲増進、しらす干しでカルシウムと栄養素たっぷりの1品です。夜ご飯で余ったひじき煮でアレンジすると時短にもなりますよ♪

風邪予防をしよう



風邪のウイルスは、冬の寒さと乾燥が大好きです。子ども達も給食前やおやつ前には、しっかり手洗い・うがいをしています！そして早寝早起きを心掛け、風邪をひかない身体作りをしましょ。

先日家族でタクシーに乗っていたら、前に停車した車が突如後退し衝突寸前になりました。慌てたタクシー運転手さんがリバーズに入れ車を降りゆっくり後退…2度びっくりでした。 三浦