



No. 6

法光院こども園 2024年9月19日発行

<https://www.houkouin.com/>

杉本・倉谷

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。朝、夕は少しずつ涼しくなってきましたが、日中は暑い日が続いています。夏の疲れが出てくるこの時期、回復のためにまずは朝食をしっかりと食べましょう。人間は眠っている間は体も脳もぐっすり休んでいます。そして体の中では悪いところがないかチェックしています。そのため朝起きた時には脳も体も栄養がない状態になっているので、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給しないと元気が出ません。朝ごはんが体を目覚めさせるエネルギーなのです。食事が胃に入って腸が動く体温が上がり、全身が目覚めて活動を始めます。早寝をして体を休め、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて登園し、一日元気に過ごしましょう。規則正しい生活リズムで過ごすと同時に、引き続き水分補給も心がけましょう。



~非常食の準備~

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たすことがむずかしいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



~親子でクッキング~

★豆腐のもちもちパン★

【材料】

- ・ホットケーキミックス …150g
- ・絹豆腐 …150g
- ・砂糖 …30g

【作り方】

- ①ビニール袋に絹豆腐を入れて袋の上から揉んでつぶす。
- ②①にホットケーキミックス、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③袋の端を切り、オーブンシートを敷いた鉄板に丸く絞りだしていく。(スプーン2本を使って形成してもよい)
- ④180℃に余熱したオーブンで約13分こんがり焼く。



防災グッズを
しっかり準備!

