

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時季は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りしましょう。



夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝るときは部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝つきを促すため、日中は体をたくさん動かす。



みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

のっぺい汁

鶏のコクとたっぷり入れた野菜のうま味が味わえる汁です。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

・鶏もも肉	40g	・しいたけ	25g	・だし汁(かつお節・昆布)	500ml
・だいこん	75g	・ごぼう	25g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	25g	・長ねぎ	25g	・塩	小さじ1/4
・さといも	40g	・サラダ油	小さじ1	・片栗粉	小さじ2

※片栗粉は、小さじ4の水で溶く。

作り方

- ① 鶏もも肉は1cm角に切る。だいこん、にんじん、さといもは皮をむき、いちよう切りにする。しいたけは石づきを落とし、傘と軸に分けて薄切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。長ねぎは、厚めの小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の鶏もも肉、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼうを入れてよく炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ ②のだいこんとにんじんが軟らかくなったら、①のさといも、長ねぎを加えてさらに煮る。
- ④ ③のさといもが軟らかくなったら、しょうゆと塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。



～参考：こどもの栄養9月号より～