



体内リズムと生活リズム

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係し、太陽がのぼっている間は活動的に、太陽が沈んだら休息、と働きが分けられます。これを『体内リズム』といいます。『体内リズム』が自分の『生活リズム』とズレてしまうと体にとっては大きなストレスです。お正月はお家の方が夜更かしをしたり、暴飲暴食をしたりといつもと違う生活になるため、同じ環境で生活しているお子さんもバランスを保てなくなります。6日間、園も休園となり冬休みですね。冬休み中も朝、きちんと起きて朝食を食べて活動し、昼食、おやつ、夕食を食べて早寝をする。この『生活リズム』を崩さないようにしましょうね。

今回はお家でも簡単にできる料理の一品とおやつの2品をご紹介します。



ステラの焼き立てパンズのハンバーガーは子ども達に人気

11月の遠足には楽しいお弁当を用意しました。



台所より 人気メニューのレシピ 紹介

《お麩ポーロ》 (幼児8人分)

〈材料〉白玉麩 30g
バター 25g (大さじ3)
グラニュー糖 50g (大さじ6)

〈作り方〉

- ① バターを溶かす(電子レンジを使用)
- ② 白玉麩に①のバターをからめる
- ③ ②にグラニュー糖をからめる
- ④ オープンシートを敷いた鉄板に③を並べ150



~160℃のオーブンで15分位焼く

※焦げやすいので温度、時間を調節する

※指でつまんで食べられ、サクサク感の良いおやつ

《バナナスティックパン》 (幼児5人分)

〈材料〉バナナ 100g (1~2本)
ホットケーキミックス 50g (大さじ6)
牛乳 20g (大さじ1と3分の1)
バター 6g (大さじ2分の1)

〈作り方〉

- ① バナナの皮をむいてつぶす
- ② バナナ以外の食材を混ぜたら①を加えてさらに混ぜる
- ③ 鉄板に1.5センチくらいの厚さになるように生地を広げ、170℃のオーブンで20分位焼く
- ④ 少し冷めてからスティック状にカットする

※バナナの甘さによって砂糖を加え、甘さを調節

※バナナが余った時に冷凍しておき、それを使用してもよい



農園で採れたみかん
農園で採れたさつま芋の芋羊羹
農園で採れた大根の味噌汁

《鮭の味噌マヨホイル焼き》 (4人分)

〈材料〉鮭の切り身 4切
塩・こしょう 適量
A { マヨネーズ 40g (大さじ3強)
味噌 6g (小さじ1)
玉ねぎ 40g
B { 人参 10g
しめじ 12g
カットワカメ 1g

アルミホイル



〈作り方〉

- ① 魚に塩、こしょうをふる
 - ② Aを混ぜる
 - ③ 玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、しめじはさく
 - ④ カットワカメはもどしておく
 - ⑤ アルミホイルに下からワカメ→鮭→③→②の順に乗せていき、アルミホイルをキャラメル包みにする
 - ⑥ フライパンに入れ、蓋をして中火で15分位もしくはオーブントースターで20分位焼く
- ※ワカメがとっても美味しく食べられる魚料理です。いろいろ工夫してみてくださいね！
※園ではアルミホイルを使用しないでBを鮭の上に乗せて焼いています。