



令和 7 年 12月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

12 月是一年のしめくくり。今年も残すところあとわずかになりました。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。

バランスの良い食生活を心がけていきましょう。

幼児期からの生活習慣病予防！～年末年始も食べ過ぎにはきをつけましょう～

生活のリズムを整えましょう

- ・早起きをする
- ・朝ごはんを毎朝食べる
- ・昼間はたっぷり動く、遊ぶ

メラトニンは、睡眠を促すホルモンです。早起きし朝ごはんをよく噛んで食べ、運動することが早寝につながります。



食事はバランスよくとりましょう

- ・ごはん・パンなどの「主食」
- ・肉・魚・卵・大豆を主材料とした「主菜」
- ・野菜を主材料とした「副菜」

食事で栄養が十分摂れるように「主食」、「主菜」、「副菜」の3種類を1食ごとに組み合わせると、栄養バランスがとれます。



間食（おやつ）のとり方に気をつけましょう

※おやつも食事の一部です

- ・牛乳、乳製品（チーズ、ヨーグルト）
- ・果物・いも類
- ・手作りおやつ（ホットケーキ、蒸しパン）

チョコレートやジュース、スナック菓子などの甘すぎるものや油が多いもの、塩分が多いものは取り過ぎに注意しましょう。



給食室より～いもほいをしました！～

11月11日に以上児クラスのお友達が芋ほりをしました。午後のおやつが「さつまいもスナック」だった日に、掘った芋も一緒に揚げました。子ども達は自分が掘った芋に大喜びで、いつもよりもたくさん食べていました。



泥を落としてきれいに洗います



出来上がり！



棒状に切ったさつまいもを 200℃の油で色よく上げていきます。

さつまいもは、栄養たっぷりでご家庭でのおやつにもぴったります。

簡単レシピをご紹介しますのでぜひ作ってみてください。

◆さつまいもバター◆

さつまいもを乱切りにして軽く水を付け、ラップしてレンジで3～4分。柔らかくなったらバター少しと塩一つまみをかけて出来上がり。

甘じょっぱく子どもの好きな味に仕上がります。