



# 《給食だより》



☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

子どもたちは新しい出会いや生活に、胸をときめかせていることでしょう。楽しいことがたくさん待っている保育園。毎日元気に登園できるように、早寝早起き、栄養バランスの良い食事など、規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。私たちも、給食を通して子どもたちの健康を守り、心身の成長を手助けできるように、楽しく美味しい給食を目指して頑張りたいと思います！



## さつまいも焼きプリン

さつまいもの甘さを活かした、なんちゃって焼きプリンです。食感にこだわらないのであれば、漉す手間がなく作れます。保育園ではスチームコンベクションオーブンという調理器機で焼き上げますが、ご家庭のオーブンでも問題なく作ることができます。大間々保育園の子どもたちは、普通のプリンよりもこっちのプリンの方が良く食べている印象があります。

### 材料（4人分）

- ・さつまいも 100g
- ・牛乳 40g
- ・生クリーム 60g
- ・卵 60g
- ・砂糖 15g

※お好みでカラメルソースや生クリームを付けても美味しいです。

- ① さつまいもの皮を剥いて潰せる硬さまで湯がきます。
- ② さつまいもを潰しながら牛乳を加え、ペースト状にします。  
(フードプロセッサーがあれば簡単にペースト状にできます。)
- ③ ②に生クリーム、卵、砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 耐熱性の器に移しオーブンで170℃20～25分加熱します。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱を取って冷蔵庫で冷やせば完成です。

### 自律神経失調症

自律神経とは、簡単に言うなら『体の調子を切り替えるスイッチ』とでも言いましょうか。人間はその時の状況によって、自分が意識していないところで体の状態を切り替えています。しかし、自律神経が乱れていると切り替えが上手くいかず、体にとって不利益を生じます。自律神経が乱れる大きな原因として、睡眠不足、偏食、運動不足、PC・テレビ・スマホ・ゲームの長時間視聴等、生活習慣が密接に関わっているとされています。近年では生活習慣が悪化しやすい環境のせいか、幼児期の子どもでも自律神経失調症が増えているそうです。



特に幼児期の子どもは自律神経の機能が未発達なので、簡単に乱れてしまう事もあります。環境が変わるこの時期は自律神経に負担がかかりやすいので特に注意が必要です。

ちなみに食事で自律神経を整えるなら、バナナ、乳製品、卵がお手軽です。朝食にご飯、味噌汁、卵料理、バナナヨーグルトが食べられれば良い一日を送れるかもしれませんね。

