



はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」と「地産地消」



「生活リズムモンスター劇」(金城大学短期大学部との連携事業)

4月から年長さん。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん！」

1日を楽しく過ごすには、生活のリズムを整えることは、とても大切です。早く寝ると、朝早くおきることができ、お腹もすいて、朝ごはんもしっかり食べることができます。

保育所(園)・幼稚園でも元気いっぱいあそべますよ。

「早寝・早起き・朝ごはん」の中でまずは一つ挑戦してみよう!

例えば朝ごはんを食べると・・・

- ・頭や体が目覚めて、元気にスタートできます。
- ・体温が上がってやる気ができます。
- ・途中でお腹がすいた・・・とイライラすることがなく、楽しく過ごせます。

はやね



はやおき



あさごはん



旬な食材を楽しもう! キャベツ



- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 4月下旬～6月上旬
- ・栄養素 外側の緑色の葉の部分にはカロテンが多く、芯の部分にはビタミンCが栄養素として多く含まれています。

キャベツと卵のソテー



巻末のレシピをご覧ください。

「地産地消」とは、身近なところで育ったものを食べ、生活すること。「地産地消」のよいところは?

- ①生産地が近いので、食材がみずみずしく「新鮮で美味しい!」
- ②身近にすんでいる人が作っているため、長持ちさせるための消毒などがいらぬ。そのため「安全で安心!」
- ③食材を遠くまで運ぶ輸送エネルギーがからないため、地球にやさしい。



あなたも今日から地産地消食材で自分の心や体、そして子どもたちに、地球に「優しさ」を贈りませんか。

平成23年 **4** APRIL 卯月

★4月の目標(もくひょう)



じまでにねよう!

★1年間の目標(もくひょう)



あさごはんをたべよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
3/27	28	29	30	31	1 <small>新学年・新会計年度</small>	2
3	4	5	6	7 <small>世界保健デー</small>	8 <small>コメの日</small>	9
10	11	12	13	14	15	16
17 <small>土用</small>	18 <small>コメの日</small>	19 <small>食育の日</small>	20 <small>穀雨</small>	21	22	23
24	25	26	27	28 <small>コメの日</small>	29 <small>昭和の日</small>	30

