



発行 9  
平成31年2月1日

### 本当は大切！睡眠のお話

冬は、部屋は暖かくて外は寒く、気温変化が大きな季節です。この季節を元気に乗り切るには、睡眠時間をしっかりとる事が重要です。

特に、大人よりたくさんの睡眠時間を必要とする乳幼児は、睡眠が不足すると、体だけでなく脳も疲れてしまいます。イライラした不愉快さ、何もしたくない無気力さなど、脳の疲れは体全体に出てきますが、特に海馬と呼ばれる記憶を司る脳の一部は、「乳幼児期に十分な睡眠をとらないと成長が遅い」ということが知られています。

逆に言えば、ちゃんと眠るだけで記憶力がアップしたり、リラックスして生活できたり。いいことが盛りだくさんです！

寒い冬の夜。温かい風呂に入って体を温め、少しゆっくりしてから布団に入る（実は、体が温かいままでは人間は眠くならないのです）。リズムが整うことで、朝から始まる一日が、リフレッシュしてスタートできるといいですね！



飲めば体ぽかぽか！

### 春雨スープ

材料 (5人分)

豚こま切れ50g 生姜1欠 キャベツ1/6個 卵1個  
人参3cm 春雨10g もやし1/6袋 水1400cc  
ガラスープ大さじ2 しょうゆ大さじ1 酒大さじ1  
塩・こしょう少々

作り方

- ①しょうがはすりおろす。キャベツは千切り、人参は皮をむいて千切り、もやしは水洗いする。
- ②鍋にサラダ油をしき、中火で温め、豚こま切れとしょうがのしぼり汁を入れて炒める。
- ③人参・キャベツを炒め、しんなりしたらガラスープ、醤油、酒、水を入れる。
- ④もやし・春雨を入れ、あくをすくいながら野菜に火を通す。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、溶き卵を入れて火を止め、卵が固まったら完成。

☆しょうがは体を温める効果があります。冬にぜひ！



来月号は  
乳児クラスを  
特集します！

初めて園庭でどんど焼き！  
お飾りのご協力  
ありがとうございました！

### まゆ玉作り&どんど焼き

1年間  
風邪をひきません  
ように・・・

