

かんたん!材料入れるだけ

大豆とひじきの炊き込みご飯



材料(作りやすい量)

・米	2合
・ゆで大豆	60g
・戻し済みひじき	30g
・しらす干し	20g
・酒	大さじ1
・醤油	小さじ1
・塩	1g
・乾燥昆布	4g

- ① お米を研いで、炊飯釜2合のメモリ気持ち少な目に水を入れる
- ② 分量の材料と調味料を入れて軽くまぜる。
- ③ 乾燥昆布を一緒に入れて炊飯する。
- ④ 炊けたら昆布を取り出し、さっくり混ぜて水分を飛ばす。

*ゆで大豆、戻し済みひじきは「そのまま使える」商品があります。

早寝早起きしてもらいたいけど・・・具体的に何をすれば良い？

沖縄県の子どもは全国平均に比べると、遅寝で睡眠時間が短い傾向があると言われています。

「たっぷり睡眠 - 健康おきなわ21」資料によれば、沖縄県の子どもたちで「夜10時前に寝る子ども」の割合は全国平均47.1%に対し、沖縄県平均は39.8%でした。

同資料で「9時間以上眠る子どもの割合」は全国平均38.0%に対して沖縄県平均33.9%と報告されています。

ひとつの説によると日の出、日の入りの時間と睡眠時間が関係するという報告もあり、自然環境的にも沖縄県は全国に比べて早寝早起きがしづらいのかもしれませんが。

日常生活で実践できる早寝早起き対策はいろいろありますが、今回ご紹介するのは「夕方の外遊びと睡眠について」です。

「幼児における降園後の運動遊びと睡眠の関連」(北村裕美, 和洋女子大学)の研究によると、

「降園後、屋内で遊ぶ場合と、屋外で遊ぶ場合は屋外で遊ぶ子の方が、就寝時間が早く、夜の睡眠時間が長い」

「同年代の友達と外で遊ぶ子ほど運動遊びが多く、体内リズムが整いやすい」

という傾向がありました。

お迎えの時間以降は家も忙しい時間帯で難しい事もあるかと思いますが、【チャレンジしてみたい工夫例】を紹介します

- ・園から帰宅前に公園によって15分間の外遊び
- ・または、帰宅後15分間の玄関前や庭先での外遊び

子どもも、大人も運動不足が懸念されるこの時代、15分間の親子運動時間を設けてみるのはいかがでしょうか？

親子の良い体験にもなるし、大人も睡眠の質が上がり、仕事のパフォーマンス向上につながるかもしれません。

遊びは身体を動かす遊びであれば何でも良いかと思います。先日、夕方に公園で5歳児と4歳児と鬼ごっこをしたのですが、10分でお互い十分に疲れしました。



なわとびも良いと思います。
場所をとらず、なかなか運動量があります。
うちの5歳児がはまって、床が抜けるくらいなわとびしています。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram