

# 19日は食育の日

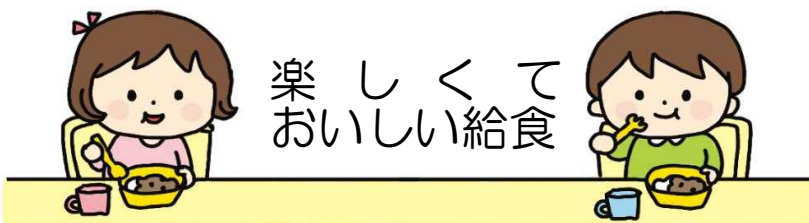


## 朝食と生活リズム の関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため早寝早起きが大切です。

毎日3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣がつき子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、つくっています。

- 旬の食材を使う
- だしから手作り(みそ汁、すまし汁)
- 硬さや大きさなど年齢にあった食材の形状にする。



## 今月の食材は、ひじき

北海道から九州にかけて広い範囲で収穫されます。

小枝のみ集めたものを「芽ひじき」、茎上の長い部分が入ったものを「長ひじき」と言います。旬は春ですが、乾物として1年中流通しています。カルシウム、食物繊維、マグネシウムが豊富です。

園では、4月25日のひじきの炒り煮で使用します。

# 4月の食事のおたより

## 朝ごはんを食べよう



朝食は一日のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。



朝ごはんを食べないと元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。



## かんたん朝ごはん

忙しい朝に料理をするのは難しいですが、まずは、具たくさんの汁物（スープやみそ汁）に、おにぎりだけでも十分です。

スープやみそ汁は前日に材料を切っておけば、朝は火を入れて味を調えるだけです。

おにぎりは、ラップを使って握るとお皿も手も汚れず洗い物が少なくて済みます。衛生的にもよいですね。



### 今月のレシピ

#### かじきの地中海ソテー

材料（1人分）

かじき 40g 生姜少々、にんにく少々、酒 7g  
しょうゆ 7g、でんぷん 2g、小麦粉 2g、油 2g  
（バター 0.5~1g、しょうゆ 2~3g、酢 2~3g）

つくり方

- ① 生姜とにんにくをおろし、しぼり汁をつくり、酒としょうゆを加えた漬け汁にかじきを 15 分ほど漬けておく。
- ② ①のかじきにでんぷん、小麦粉を混ぜたものを付ける。
- ③ フライパンに油を入れ、②のかじきをきつね色を目安に焼く。
- ④ フライパンにバターを溶かし、しょうゆと酢を入れてソースをつくり、③のかじきにかける。



### 今月の食材クイズ

キャベツと同じ仲間の野菜はどれでしょう？

- A レタス B ブロccoli C アスパラガス

キャベツは「アブラナ科」の野菜です。同じ、「アブラナ科」の仲間にはブロッコリーや白菜があります。レタスは「キク科」、アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

（答え B）



主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでしをとっています

(月~金曜日の提供目安) 585 23.4 17.8 1.8 昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list various meals like 揚げじゃがいものそぼろ煮, カレー, 肉団子の甘酢あん, etc.

