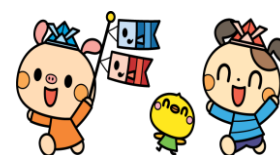
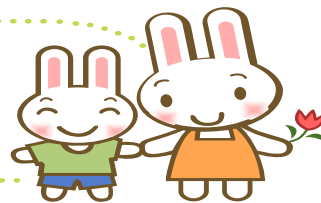




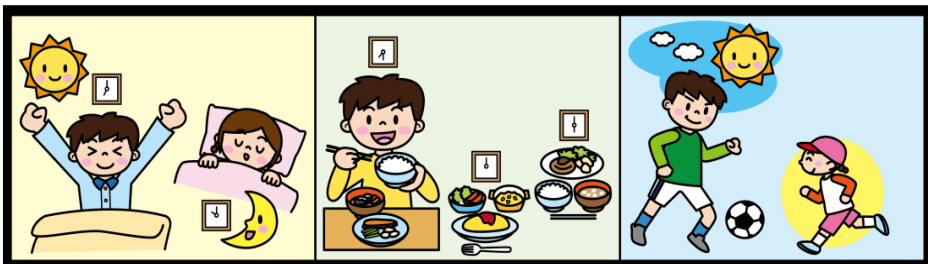
食育だより
ふたぼっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 5年度 5月号

新年度が始まって早くも1ヶ月が経ち、若草のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れる一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。休日も早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!!



・早寝・早起きを心がける。

・3食しっかり食べる。

・日中は元気に体を動かす。



ちまき



かしわもち



たけのこ

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。幼稚園では、こどもの日ランチメニューを5月2日に予定しています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物が良く育ちたくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶ物が多くありますが、旬の食べ物はおいしくて栄養価が高く、価格もやすいという特長があります。ご家庭でも「旬」を意識して生活に取り入れてみましょう。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 桃 とうもろこし すいか 枝豆 アジ アサリ 清見 菜の花 セロリ いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味が多いです。</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

幼稚園では、できる限り地元産、国産を使用しています。旬の食材を献立に取り入れ、おいしくて安全な給食づくりに取り組んでいます。なお、誕生会のケーキは手作りです。いちごのケーキ、ロールケーキ、チーズケーキ、モンブランなど子ども達がワクワクするようなケーキを提供していきます。



★朝ごはんの大切さについて…朝食をとみましょう!!

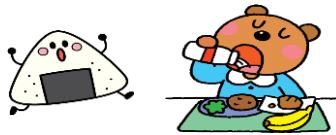


朝なかなか起きられなくて、食べる時間がなかったり食欲がわかずに朝食を食べてくれない子もいると思います。体は、寝ている間にもエネルギーを使っている為、朝食を食べないとエネルギー不足になってしまいます。食べる事で寝ている間に下がった体温が上がり、おやすみモードから活動状態に切り替わり、元気に過ごす事が出来るようになります。毎日出来るだけ決まった時間に食べる事による刺激と太陽光を浴びて、体内時計のズレを修復するメリットもあり心身のリズムが整う事につながります。子どもにとって朝食はとても大切です。今月は、朝食作りがあると便利な食材や、レシピを紹介しています。是非作ってみてください。

買い置きに便利な食材

パン・納豆・のり・しらす・ヨーグルト・チーズ
果物・豆腐・野菜ジュース、即席みそ汁など

栄養満点かんたん おにぎりの具材



・しらすおにぎり…しらす・のり
・おかかチーズおにぎり…チーズ・かつおぶし
めんつゆ
・ツナおにぎり…ツナ、しおこんぶ・ごま
・ちくわおにぎり…ちくわ・青海苔・マヨネーズ

夕食を多めに作って、 冷凍してチンするだけ

卵焼き・ハンバーグ・焼き魚・きんぴら
ほうれん草のおひたし・コロッケ・煮物
ふかし芋・茹でやさい(ブロッコリー・人参
ほうれん草・小松菜・かぼちゃなど)

★「バランスの良い食事」が理想ですが、続ける為にも無理は禁物。まずは出来る事から始めましょう。簡単に、短時間でできるレシピを紹介します。



…簡単朝食レシピのご紹介!!…



○納豆としらすののつけ丼

(材料)

ごはん…茶碗 1 ばい
納豆…1p
しらす…大さじ 1
のり…少々 しょうゆ…少々

(作り方)

- ① 納豆としょうゆを混ぜる。
- ② 茶碗にご飯を盛り①と、しらす、のりをのせる。

○あつという間のツナマヨ丼

{材料}

ごはん…茶碗 1 ばい
ツナ…50g レタス…30g
マヨネーズ…小さじ 1
しょうゆ…少々 ごま…少々

{作り方}

- ① マヨネーズ、しょうゆ、ツナ、ごまを混ぜておく。
- ② 茶碗にご飯を盛り、ちぎったレタス、①をのせる。

○マグカップで作るむしパン

{材料}

ホットケーキミックス…大さじ 3
牛乳…大さじ 3
ソーセージ…1 本{小さく切る}
ケチャップ…小さじ 1

(作り方)

- ① すべての材料を深めのマグカップに入れ 600wのレンジで 1分半加熱。{チーズ、野菜など入れてもOK、}

○レンジで簡単オムレツ

{材料}

たまご…1 個
牛乳・チーズ…各大さじ 1
ほうれん草…30g

{作り方}

- ① すべての材料を深めの耐熱容器に入れよく混ぜ、レンジ 600wで 1分半加熱。
★人参や、キャベツの千切りなど冷蔵庫にある野菜を入れてもOK。

※このようなメニューに、ヨーグルト、果物、牛乳や即席みそ汁だけでも栄養たっぷりの朝食が出来上がります。時間のない朝にサツと作れますので、ご家庭でも作ってみてください。