



2024年

給食だより

旭丘まぶね保育園



入園進級おめでとうございます。

暖かな陽ざしがきらめく中、新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちを「食」の面からサポートしていきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



《元気な1日は朝ごはんから》

私たちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかりと補給して、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを 3つのスイッチオン!

脳のスイッチ	体のスイッチ	おなかのスイッチ
ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。	朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。	朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつけられます。



おうちの方が朝ごはんを食べないと、お子さんも朝ごはんを食べない割合が高くなる傾向があります。家族一緒に朝ごはんを食べることで、お子さんの食欲もわきます。まずはお仕事がお休みの時からでも、家族一緒に朝ごはんを食べましょう。



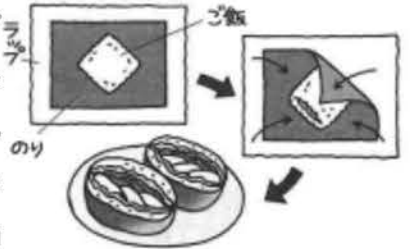
ぱぱっとクッキング

おにぎらず

ご飯とおかずを、一枚ののりに一緒にのせてラップで包んで半分に切るだけ。具材は前日のおかずの残りや、チーズ、ハム、カニかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手で持って食べやすいので、忙しい朝にはおすすめです。

【作り方】

- ①のりよりひと回り大きくラップを敷きのりを巻く。
- ②のりの真ん中にごはんの半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③②の上からさらに残りのごはんをのせる。
- ④のりの四隅を中心に向けて折り畳み、ラップで包む。
- ⑤ラップの上から包丁で半分に切る。



【今月の新メニュー】

4月19日(金) 三色ピクルス

《5人前》

- | | | |
|-----------|--------|--|
| 大根 100g | 酢 20g | |
| きゅうり 100g | 砂糖 20g | |
| 人参 50g | 塩 少々 | |
| 赤パプリカ 1/4 | | |

《作り方》

- ①大根、人参はいちょう切り、きゅうりは5mm幅スライス、赤パプリカ薄きりに切る。
- ②大根、人参はやわらかくなるまでゆがくか電子レンジ500w、2分かける。きゅうりは塩もみし、しんなりしたらすすいで、水気を切る。
- ③酢、砂糖、塩を合わせ、②の食材を入れて、冷蔵庫で30分置いたらできあがり♪

【アレンジ】

野菜の切り方をスティックにすると、つかみ食べの練習にもなります。また、キャベツやもやしなど身近な食材を使ってバリエーションを増やしたり、調味液にごま油をプラスして中華風にすることもできます♪



まるごと食べようキャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやUをとるには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

食育クイズ

キャベツと同じ仲間の野菜は？

- ① レタス ② ブロッコリー ③ アスパラガス

◎ブロッコリー

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「はくさい」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。



旬の果物チェック表



旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てください。

しらぬひ (デコポン)	びわ	さくらんぼ	ブルーベリー	メロン	通年(輸入)
いちご	きよみ	すいか	ぶどう	もも	
ゆず	みかん	りんご	かき	なし	バナナ
きんかん	みかん	りんご	かき	なし	オレンジ
					グレープフルーツ
					パイナップル
					アップル

春の野菜 なばな

アブラナ科アブラナ属の植物のつぼみと花茎、若葉を「なばな」と呼び、さまざまな種類があります。春が旬で、ビタミンCやカルシウム、鉄が豊富です。

