



食育だより




入園・進級おめでとうございます。暖かい春の陽気と共に新年度がスタートしました。1年間、よろしくお願いいたします。新しい環境に戸惑う子どもたちも多いかと思いますが、少しずつ生活リズムを整えて園生活を1日楽しく過ごす為に「早寝・早起き」を心がけて睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう。


朝ごはん食べられていますか？

朝食には寝ている間に下がった体温を上げ、休ませていた脳や、身体を起こす目覚まし時計のような役割があります。朝食を抜いてしまうと脳のエネルギー不足が起こり、午前中の集中力が欠けて、ケガやミスの原因になります。


黄色は
あたまのめざまし
(ごはん・パン・めん・シリアルなど)



赤色は
からだのめざまし
(魚・肉・卵・豆・牛乳・乳製品など)



緑色は
おなかのめざまし
(野菜・果物など)



朝からたくさん
食べるのがしんどい……

- ・ピザトーストなどの具をのせたトースト
- ・具沢山の汁物
- ・どんぶりや混ぜご飯
- ・スムージーやフルーツヨーグルト

これらを活用すると
たくさん品数や量を食わなくても
バランスよく栄養を摂ることができます。

朝から作る時間が惜しい……

時間のある時にまぜご飯や焼く前のトーストを作り置きで冷凍しておく。

次の日の朝ごはん食べる用で晩ご飯を多めに作っておく。

事前に下準備をしておく
朝の調理が楽になって良いですね。

5月5日は端午の節句こどもの日

こどもの日の行事食といえば、「かしわもち」ですね。

実は「かしわもち」は主に関西、関東では「ちまき」を食べることが多いとされています。



かしわもちの餅をくるむ柏の葉に由来があり、柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」ので、家系が途切れないという意味で縁起が良いとされて端午の節句に食べられるようになりました。



ちまきはチガヤという植物の葉を使って作られていてそこから「ちがやまき」→「ちまき」と呼ばれるようになりました。ちまきは平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があると言われています。

1週間の夕食献立案



18日 (月)		☆春キャベツのクリームパスタ	トマトサラダ	キャベツスープ
19日 (火)	☆ひじき ごはん	鶏肉のみぞれ煮	スナップエンドウの しょうゆマヨ和え	豆腐のみそ汁
20日 (水)	ごはん	アスパラの肉巻き	ブロッコリーの ごま和え	みそ汁
21日 (木)	ごはん	さわらの味噌漬け焼き	高野豆腐の含め煮	すまし汁
22日 (金)	ごはん	かに玉	小松菜のナムル	☆ちゃんぽんスープ

☆ひじきごはん(3合分)

～材料～

乾燥ひじき…10g 人参…1/2本 油揚げ…1/2枚
酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 砂糖…大さじ1
白だし…大さじ1 ごま油…小さじ1

～作り方～(白いご飯をあらかじめ用意します)

- ①乾燥ひじきを戻し、人参は千切りに、油揚げは熱湯で油抜きをして、細目の短冊切りにする。
- ②戻ったひじき、人参、油揚げ、ごま油以外の調味料を入れ、やわらかくなるまで炊く。
- ③ごま油を回し入れて、火を止め、炊き上がった白ごはんに混ぜ合わせる。



☆ちゃんぽんスープ(4人分)

～材料～

玉ねぎ…1個 キャベツ…1/8玉 人参…1/2本
しいたけ…2個 ホールコーン…30g 豚肉…150g
酒…大さじ2 牛乳…200ml 鶏ガラスープ…大さじ3
しょうゆ…大さじ1 水…1000ml 塩こしょう…少々
ごま油…少々 オイスターソース…大さじ1(なくても可)

～作り方～

- ①玉ねぎは厚めのスライス、キャベツはざく切り、人参は短冊切り、しいたけは薄切りにし、コーンの水気を切っておく。
- ②鍋に水と豚肉以外の食材をいれ、やわらかくなるまで火にかける。ある程度やわらかくなったら豚肉をバラしていれ、肉に火を通す。
- ③酒、鶏ガラ、しょうゆ、オイスター、牛乳を入れて再沸騰させ火を止め、塩こしょう、ごま油で味を整える。

☆春キャベツのクリームパスタ(4人分)

～材料～

春キャベツ…1/4玉 ホールコーン…50g しめじ…1パック
コンソメ…小さじ1 塩こしょう…少々 パスタ…350g
(ホワイトソース)牛乳…400ml バター…40g 小麦粉…40g

～作り方～

(パスタ)

- ①パスタを茹でておく。
- ②キャベツはざく切り、しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさにする。
- ③耐熱皿に②と大さじ1の水を入れ、レンジで600w4分程かけ、水気を切る。
- ④③をホワイトソースのフライパンに加え、コンソメ、塩こしょうで味を整えてパスタと混ぜ合わせる。

ホワイトソース

- ①フライパンにバターを入れ弱火にかける。溶けきらない程度で小麦粉を入れ、へらで混ぜ返す。
- ②①がふつふつと気泡が沸いてきたらすぐに火を止め、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで泡だて器で混ぜながら弱火にかけ、ドロツとしたらすぐに火を止める。

