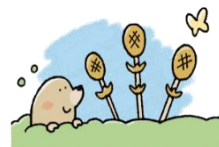


4月 給食だより



令和7年
いやなが保育園
栄養士

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



給食レシピ



たけのこご飯

〈材料〉

米 3合 茹でたけのこ 200g 人参 油揚げ 鶏肉

※ ・だし汁 700cc ・醤油 大3 ・塩 1つまみ ・味醂 大1 ・酒 大1

作り方

1. たけのこは半月切りの薄切りにしておく。米は洗ってザルにあげておく。
2. 人参、油揚げは千切り、鶏肉は細かく切っておく。
3. ※を鍋で煮たてて、1と2を加え10分程あくを取りながら煮立て、鍋ごと(汁ごと)冷まして置く。
4. 冷めた3を具と汁にわけける。
5. ザルにあげておいた米を炊飯器に入れ、4で分けた汁を目盛りよりやや少なめにいれ具を乗せ炊く。
(具からも水分がでるので)

さつま芋甘煮

〈材料〉

さつま芋 200g 砂糖 大2 味醂 大2

※さつま芋100gに対して砂糖、味醂は各大1。醤油大1を入れるとおかずにもなります。

作り方

1. 輪切りにして、水にさらしておく。
2. 鍋又はフライパンにさつま芋が均等に(重ならないように)並べる。
3. さつま芋の8分目まで水を入れて、調味料を入れて水分がなくなるまで煮詰める



今月から給食のレシピを少しづつお伝えしていきたいと思います

レシピのリクエストがあれば連絡帳にて記入していただければと思います。

いやなが保育園のお味噌汁は、大根、人参、キャベツ、玉葱、白菜等の野菜を千切りにしてだしでよく煮たものを、味噌をといてだしています。お魚やお肉の付け合わせのお野菜のお浸しはちょっと苦手でもお味噌汁入っているお菜は食べれる！という味噌汁マジックですね。