

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

入園・進級おめでとうございます。今年度もおいしい給食をつくっていきますのでどうぞよろしくお願ひします。事前に申し込みいただければ試食もできますよ！

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のはじまりに
欠かせない活動源です。

○五感を目覚めさせる！

ごはんを作る音を聞くこと、おいしそうな匂いを嗅ぐこと、食べものの色や形を見ること、噛むこと、味わうこと、全てで五感を刺激します。また、ごはんなどの炭水化物に含まれるブドウ糖は脳のエネルギー源です。朝ごはんを食べることで脳もすっきりと目覚めることができます。

○排便の促進！

食べることで内臓が動き出し、腸も刺激されることから排便しやすくなります。

毎日朝ごはんをしっかり食べて元気に
1日をスタートさせられると
いいですね♪

寒さに耐え、冬の間エネルギーを
しっかりためこんできた春の野菜！
身体の新陳代謝を盛んにするエネルギーが
たくさんつまっています。

意外とかんたん！煮干しだしの取り方

煮干しを水に入れ、10分位煮てから煮干しを取り出すだけ♪

だしは冷まして保存容器に入れ冷蔵保存すれば2～3日はもちます。

※時間があれば、水に20～30分つけてから煮るとさらに美味しいだしになりますよ☆

忙しい朝に！ 春の具たくさんみそ汁♪スープ♪

春キャベツのみそ汁

(大人2人・子ども2人分)

材料	春キャベツ	3枚
	春にんじん	1/3本
	三つ葉	1/2束
	だし汁	2カップ半
	みそ	30g

- ① キャベツは2cmの角切りもしくは手で食べやすい大きさにちぎる。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ人参を入れて煮る。
- ③ 人参に火が通ってからキャベツを加え、味噌を溶き、三つ葉を入れたら出来上がり！

新じゃがのさわやかスープ

(大人2人・子ども2人分)

材料	新じゃがいも	2個
	新玉ねぎ	1/4個
	にら	1束
	ベーコン	2枚
	鶏がらスープの素	小さじ1
	水	2カップ半
	ごま油	小さじ1
	塩	少々

- ① にらは2cm幅に切る。じゃがいもはいちょう切りにし、玉ねぎはスライスに、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋に鶏がらだしを煮立たせてじゃが芋・玉ねぎ・ベーコンを煮る。
- ③ 火が通ったらごま油と塩で調味し、にらを加えれば出来上がり！