

給食だより 2012年

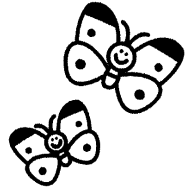
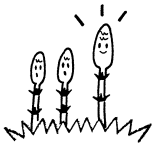
4月

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、あおぞらでは3つの食育目標を掲げおいしい給食を提供していきますのでよろしくお願いします。また、ご家庭での食事に関する事や給食のレシピを知りたいなどありましたら、いつでも給食室にいらしてくださいね！

あおぞら食育目標

- ① おなかがすく生活リズムをつくろう
- ② 食べものに興味をもち、好きなものを増やそう
- ③ みんなでおいしく楽しく食べよう



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のエネルギー源です。体は眠っている間にもエネルギーを消費するので、朝はエネルギーが空っぽの状態。しっかりと朝ごはんを食べて、エネルギーの補給をしましょう。

また、朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります！

① 体の活性化

ごはんをつくる音やにおいを五感で感じ、いろいろな角度から刺激されて脳と体が目覚めます。

② 肥満防止

朝ごはんを食べないと、お昼にはおなかペコペコ。一度にたくさんの量を食べてしまうと、エネルギーがたまりやすい体になってしまい、肥満の原因になってしまいます。

③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④ 生活習慣病の予防

朝なかなか起きられずごはんが食べられない、夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。このような生活を繰り返していると、生活習慣病の予備軍になってしまう可能性があります。

朝ごはんレシピ♪

朝は時間が無くて作る時間が無い方には、具だくさんのお味噌汁をおすすめします！
春野菜を使ってつくれたら、おいしいですよ！



春野菜の具だくさんお味噌汁（大人2人・子ども2人分）

材料 ・春キャベツ 3枚（2cmの角切り）
・春人参 1/3本（いちょう切り）
・新玉ねぎ 1/2個（スライス）
・新じゃがいも 1個（スライス）
・だし汁 2カップ半 ・味噌 30g

- ① 鍋にだし汁・じゃがいもを入れ火にかけて、やわらかくなったら他の野菜を入れる。
- ② 味噌を溶き出来上がり！