

給食だより

2015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！あおぞらでは3つの食育目標を掲げ給食を提供しています。

ご家庭での食事に関する事や給食のレシピを知りたい等ありましたら、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



おなかがすく生活リズムをつくろう

食べものをおいしく食べるには何よりもおなかがすく生活リズムが大切です！全身を使い思いっきり遊ぶことでおなかがすきます！おなかがすけばおいしく食べられます！

食べものに興味をもち好きなものを増やそう

野菜の栽培活動、クッキング保育やお手伝い等で食べものに興味をもち、好きな食べものが増えていきます！

みんなでおいしく楽しく食べよう

みんなで食卓を囲むことでよりいっそうおいしく感じます。楽しい食事は食欲も旺盛にし、ちょっぴり苦手なものにも挑戦する力になります。

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！



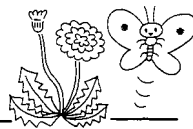
食事は活動のエネルギー源です。3食しっかりと食べましょう。特に朝ごはんは1日のはじめのエネルギー源として大切なものです。朝ごはんを食べると...

- ・睡眠中に下がった体温を上昇させます
- ・体と脳にエネルギーが供給されます
- ・腸が刺激され排便習慣がつきます

食生活を整えることで生活リズムも整えることができますよ！

給食メニュー

<春野菜たっぷりポトフ 大人2人・子ども2人分>



材料	作り方
春キャベツ 3~4枚	・材料を食べやすい大きさに切る
春にんじん 1/2本	・アスパラガスは別茹でておく
新じゃが芋 2~3個	・火にかけて鍋に油を入れ、玉ねぎ・人参を軽く炒め、水を1加える
新玉ねぎ 1個	・煮立ったらキャベツ・じゃが芋・ウインナーを加えて煮込む
アスパラガス 5本	・鶏がらと塩で味をととのえ、最後にア
ウインナー 150g	スパラガスを入れたら出来上がり！
鶏がら(顆粒) 小さじ1	
塩 小さじ1/2	

簡単朝食レシピ『まぜごはん』

<材料> 白米 3合

お好みの野菜 1つかみ(人参、大根等)

お好みの肉 少量

めんつゆ 50cc

<作り方>

野菜、肉は火の通りやすい大きさに切る

米を研ぎ、めんつゆを加え分量の目盛

まで水を足し、をのせて炊く

できあがったら全体を混ぜてむらす

朝に炊きあがるようにタイマーセットしておけば簡単朝食のできあがりです！

生のキャベツや人参等の春野菜ををそのまま食べて、旬を味わうのもいいですね

エネルギー

133kcal (子ども1人分)

266kcal (大人1人分)