

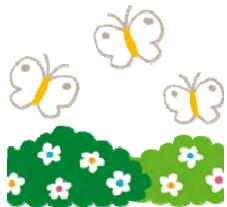
給食だより

2016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、いつでも給食室にいらしてくださいね！



★おなかのすく生活リズムをつくろう★

食べ物をおいしく食べるには日ごろの生活リズムが大切です。

早起き、早寝、朝ごはんをしっかり食べ、全身を使って思いっきり遊ぶことで自然と生活リズムが整います。

★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、皮むきのお手伝い等で食べ物に興味をもち、好きな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一層おいしく感じます！楽しい食事は食欲も旺盛にします。



早起き・早寝・朝ごはんを実践しよう！

【早起き・早寝・朝ごはん】は子どもたちが毎日元気に活動するためにとっても大切なものです。中でも、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、朝は水分も、エネルギーも空っぽの状態。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. 目覚めをよくなり、頭がすっきりする。
2. 睡眠中に下がった体温が上昇し、体を目覚めさせる。
3. 体と脳にエネルギーが供給される。
4. 腸が刺激され排便習慣がつく。



給食レシピ

春野菜のみそ汁 子ども1人 28kcal 大人1人 56kcal

材料（大人2人・子ども2人分） 作り方

春キャベツ…3枚
 春人参…1/3本
 新玉ネギ…1/2個
 油揚げ…1/2枚
 味噌…30g
 水…1000ml
 かつお節…30g

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れて火を止め、1～2分おく。かつお節を濾したら、出汁の完成。（夜寝る前に鍋にだしパックと水を入れておけば出汁ができてあがりやすくなります。）
- ②キャベツは2cmのザク切りもしくは食べやすい大きさにちぎる。人参、玉ネギは細切りにする。油揚げは細く切り、湯通ししておく。
- ③①の鍋に人参を入れ、火が通ったら、玉ネギ、キャベツを加える。
- ④油揚げを加え、味噌をといたらできあがり！

朝ごはんに、ピッタリのレシピです★