



給食だより

2018年

3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
進級・進学に向けて体の調子を整え、元気なからだづくりをしていきましょう！

◎生活リズムをととのえよう！

①就寝・起床時間を一定にしましょう！



朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。子どもたちの好きな音楽を流して楽しく起きられるようにするといいですね♪

また、毎日同じ時間に入浴することで、眠くなる時間も安定します。熱すぎないお湯にゆっくり入りましょう。部屋を暗くすると寝る時間だと認識します。

②毎日決まった時間に食事をとりましょう！

朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーが脳や体に補給されて体温が上がるため、体全体が活性化し午前中から元気に活動できます。

さらに、食べ物を消化しようと内臓が活動を始めるので、排便もうながされます。朝ごはん・排便の習慣をきちんと身につけられるように心がけましょう。



③からだをしっかりと動かしましょう！

日中は外に出て体を使った遊びをしましょう。お散歩や買い物で外に出て歩くのもおすすめです。心地よい疲れを得ると、夜にはだんだん眠くなるというリズムがつくれます。

忙しい朝にもぴったり！簡単朝ごはんメニュー 大人2人分・子ども2人分

「ひじきの炒め煮」

★材料★

鶏ひき肉	120g
人参	100g (約1本)
干ひじき	10g
砂糖	8g (小さじ2強)
酒	12g (小さじ2強)
みりん	8g (小さじ2/3)
醤油	24g (小さじ4)

時間のある時に作り置きしておく便利です♪

★作り方★

- 1 干ひじきは前夜から水に入れ戻しておく。長ひじきは食べやすい長さに刻む。
- 2 鶏ひき肉、干切りの人参、ひじきの順に炒め、調味料を入れて煮てできあがり！

※多めに作っておいて冷蔵庫に保管し、混ぜご飯やおにぎりに入れるだけで朝ごはん♪
副菜としても使えてとても便利！

大人1人 104kcal 子ども1人 52kcal



「春野菜たっぷりみそ汁」

★材料★

水	1000ml
かつお節	30g
じゃがいも	120g (約1個)
キャベツ	100g (約1/8個)
人参	60g (約2/3本)
みそ	6g (小さじ1強)

早生のみずみずしい新じゃがと、春キャベツが出てきますよ～！

★作り方★

- 1 鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れて1～2分ほど置く。かつお節を濾したらだしの完成。
- 2 キャベツはざく切り、人参は短冊切り、じゃがいもは小さめの乱切りにする。
- 3 だしが入った鍋ににんじんを入れ、じゃがいも、キャベツを入れ、火が通ったらみそを加えてできあがり♪

大人1人 64kcal 子ども1人 32kcal

