



給食だより5月号



入園・進級から1か月が経ち、緊張していた子どもたちも園生活に少しずつ慣れてきました。慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



朝ごはんは1日のパワーの源

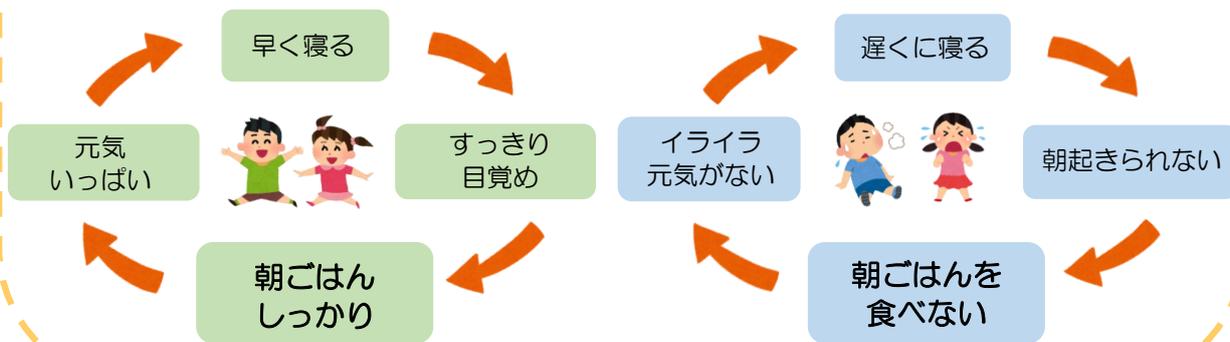


朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。毎朝しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に1日を過ごすためのスタートを切りましょう。

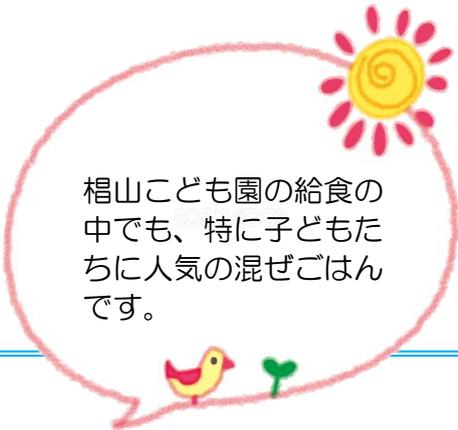
<朝ごはんの役割>

- 体を目覚めさせる（脳と体にエネルギーを補給する）
- 低くなった体温を上げる
- 便秘を促す
- 肥満を防ぐ
- 集中力がアップする

<1日の生活リズムは朝ごはんから>



5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの幸せを願い、健やかな成長を祝う日です。こどもの日には、こいのぼりを立て、「柏餅」を食べます。柏餅に使われる、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。



《中華風混ぜごはん》

【材料】（幼児1人分）

◆豚ひき肉	20g	◆酒	0.5g	◆しょうゆ	0.5g	◆ねぎ	5g
◆しょうが	0.25g	◆にんじん	24g	◆エリンギ	4.5g	◆しょうゆ	3g
◆ごま油	1g	◆砂糖	0.4g	◆酒	0.8g		
◆鶏がらスープの素	0.4g	◆水	少々				

【作り方】

- ① 豚ひき肉は酒としょうゆをまぶしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、エリンギは小さく切る。
- ③ 鍋を熱し、ごま油をあたため、ねぎ・しょうがを入れ、①を炒める。にんじん・エリンギを加え、水・スープの素・調味料を加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 炊いたご飯に③の具を混ぜて盛り付ける。