



食育だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

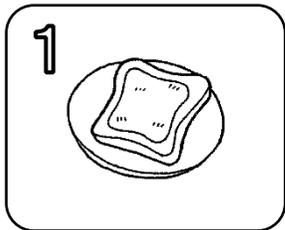


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

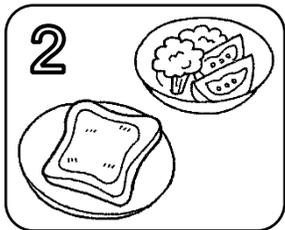


朝ごはんステップアップ 1・2・3

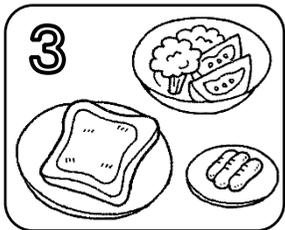
主食



主食 + 1品



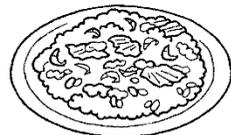
主食 + 2品



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

つくってみよう♪

朝食レシピ



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



コールスロー【3~4人分】

- ・キャベツ 150g (塩ふたつまみ)
 - ・コーン 60g
 - ・ハム 4枚 ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・酢 小さじ1 ・さとう 小さじ1/2
- ① キャベツはみじん切りにして塩をふり 15分位おいて水気をしぼる。コーンは汁切り、ハムは1cm角に切る。
 - ② ①と調味料をあえる。

さけチャーハン【2~3人分】

- ・鮭フレーク 40g ・ご飯 400g
 - A【・卵 2個・おろししょうが 少々
 - ・しょうゆ、ごま油 各大さじ1
 - ・塩、こしょう 少々】・サラダ油
 - ・細ねぎ小口切り ・しょうゆ ひと回し
- ① Aをご飯に混ぜ合わせておく。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。鮭フレークと細ねぎも加え、鍋肌からしょうゆを回しいれる。

とり塩うどん【2~3人分】

- ・とりもも肉 1/2~1枚 ・ねぎ 1本
 - ・水 5カップ ・塩 小さじ1/2~1
 - ・とりがらスープの素 大さじ1
 - ・ゆでうどん 2~3玉
- ① とり肉とねぎは食べやすく切る。
 - ② 鍋にスープの材料を入れて煮立て①を加え、うどんも煮て好みで黒こしょうふる。

ミルクスープ【3~4人分】

- ・白菜 150g ・コーン 60g
 - ・バター 10g ・牛乳、水各1カップ
 - ・コンソメの素 1個 ・塩、こしょう
 - ・さとう 小さじ1/4
- ① 白菜 1.5cm幅に切りコーンは汁切る。
 - ② 鍋にバターを溶かし①をいれて炒める。
 - ③ 牛乳、水、調味料を加え5分煮る。



Let's cook