



給食だより



新年度が始まって、1ヵ月がたちました。

こども達も新しい環境に少しずつ慣れ、元気な声や笑顔が増えてきたように感じられます。

しかし、この時期は疲れもたまってきています。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。

元気に生活を送るためにも、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんを食べましょう！

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか？

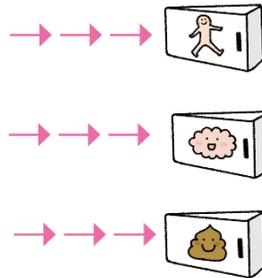
朝ごはんは正しい生活リズムを整えるうえで欠かせない食事です。

そして、朝ごはんをしっかり食べることは、体と脳の活動のためにとても重要です。

こどもの生活習慣は、一生の基本となります。今のうちに、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんの効果 「3つのスイッチON」



体の目覚ましスイッチ

体温が上昇して血流がよくなり、活発に活動することができます。

脳の目覚ましスイッチ

脳のエネルギーとなり集中力がアップします。

体の調子を整えるスイッチ

おなかの調子が整い、すっきりとうんちがでできます。

朝ごはんを食べる習慣がない



朝ごはんを食べてこないと、午前中、元気に活動することが出来ません。

朝ごはんを食べる習慣が無い子は、まずは、おにぎりやパンなど何かを食べることを習慣づけていきましょう。

その後、主食、主菜、副菜、汁物の4つをそろえるように目指しましょう。

「今月のおすすめ食材」

筍には、腸内環境を整えて

くれる食物繊維が多く含まれて

います。水煮などの中央のヒダの部分にある白い固形ものは、チロシンという旨味成分で、水に溶けにくい性質を持つため、茹でた時に内部に残った結晶です。食べても害がなく、疲れをとる働きもあります。

春の味覚の筍ですが、「シュウ酸」というえぐみ成分は、胃腸に負担をかけたり、肌に悪影響を及ぼすことがあります。生の筍を調理する時はあく抜きをしっかりとしましょう。



鶏肉と筍のおこわ

Let's Cooking



<材料> 大人4人分

- ・米：250g
- ・もち米：50g
- ・鶏肉：50g
- ・筍：100g
- ・人参：50g
- ・干し椎茸：5g
- ・きぬさや：少量

調味料

- ・料理酒：5g
- ・みりん：10g
- ・醤油：10g
- ・塩：1g
- ・水：2合の目盛(又はだし汁)

(小葱やグリーンピースでも可)

<作り方>

1. 米ともち米は洗って、30分ほど水に浸しておきます。
2. 鶏肉は一口大に、筍と人参は短冊切りにします。干し椎茸は水でもどして適当な大きさに切ります。きぬさやはヘタをとり、さっと茹でて水で冷まし、斜め切りにします。
3. 水に浸しておいた米をざるにあげ水切りして、炊飯釜に入れます。
4. 調味料と水(又はだし汁)を2合の目盛りになるまで加え、さっと混ぜます。
5. きぬさや以外の食材を入れ、混ぜずに具材を平らにならし、炊飯器にセットして炊きます。
6. 炊き上がった茶碗に盛り、きぬさやを飾って完成です。



毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供致します。