



給食だより

令和3年4月26日 松島さくら保育園

近年、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れが、体力、気力、学習意欲の低下の要因として指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休息・睡眠が大切です。忙しい毎日の中、朝からごはんをしっかり食べることは大変なことですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。家庭では、生活リズムを整えて、朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

☆朝ごはんを毎日食べるポイント☆

《すっきりと目覚めさせる》

朝、起きるのを嫌がる子どもを起こして、ごはんを食べさせるのはとても大変なこと。まずは、すっきりと起きることができる生活リズムを作りましょう。そのためには、十分な睡眠をとることが大切です。



《毎日決まった時間に食べる》

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べることが効果的です。



《誰かと一緒に食べる》

誰かと一緒に食べることで食欲がわきます。



5月の給食に登場するメニューを紹介します。

★かみかみチキンナゲット（5月20日の給食）

＜材料＞ 4人分

ゆで大豆	25g
木綿豆腐	70g
鶏ひき肉	200g
高野豆腐	4g
れんこん	25g
パン粉	大さじ6
片栗粉	大さじ1.5
塩	少々
油	適宜
ケチャップ	適宜

＜作り方＞

1. ゆで大豆とれんこんはみじん切りにする。
2. 高野豆腐は戻して水気を絞り、細かくカットする。
3. 鶏肉、豆腐、1. 2. パン粉、片栗粉、塩を混ぜ合わせ捏ねる。
4. ナゲット型に形成して、中温の油で揚げる。（またはフライパンに油をしいて焼く。）
5. ケチャップを添える。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。

