



令和4年度
5月号

々大將軍ひかりこども園々
調理室だより R4.4.28発行

寒暖差も少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になりました。
天気の良い日には公園でピクニックも楽しいですね。
園での新生活も1ヶ月が経ちました。少しずつ慣れてきて
生活リズムも整ってきましたか? 慣れるまではバタバタとしてしまい
心も体も疲れてしまっていますが、慣れてくると余裕も増えてきます。
1日がんばった自分へのごほうびにデザートを用意するなど...♡
バタバタした日々の中にちょっとした楽しみを作ってくださいね。

今月の重点目標は **楽しくおいしく食べる** です!!

新しい生活に徐々に慣れてくることです。
楽しく食事をする中で、好きな食べ物を見つけてみましょう。

5月の食育予定

- ① 夏野菜を植える、生長をみる (きゅうり)
- ② 夏野菜を植える (かぼちゃ)
- ③ 夏野菜を植える (とうもろこし & きゅうり)
- ④ じゃが芋の苗を植える
- ⑤ かつおだしを知り 水栽培を
スイカの苗植える (人参、大根の葉)
- ⑥ 夏野菜を植える
さつま芋の苗を植える

各クラス
さまざまな野菜を
植える予定!!
日々、生長を見るのが
楽しみですね!!



1日のスタートは 朝ごはんから



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きます。
子どもたちが健やかに成長していくには、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。
朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを作り、
毎日を元気に過ごしましょう!!

朝ごはんなぜ大切?

① 活力がアップする

人間は寝ている間もエネルギーを使うので、朝起きた時には
脳も体もエネルギーが不足した状態です。
朝ごはんには血糖をあげて食欲や集中力を高める効果があり、
朝ごはんを食べることで元気に活動することができます。



朝ごはんを食べないと...
集中力がなくなったり、ボーっとして
元気がない



空腹からイライラ!!
友だちとトラブルが起きる

② 必要なエネルギーと栄養素の摂取量がアップする

子どもは体が小さくても、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素を
必要としています。なんとその量は大人に比べて2~3倍。
子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。



からだをつくる



血液をつくる



骨をつくる



風邪を予防し
1本の歯を強くする

朝ごはんを食べないと...
エネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンやミネラルが
不足してしまいます。

③ 便秘の予防

朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され正しい排便習慣につながります。
乳児期から排便習慣をつけることで、学童期になっても不安なく
過ごすことができます。

調理室のカウンターには
今日のお昼ごはんと午後のおやつを
写真付きで掲示しています。

リ帰りに「今日はどのごはんがスキだった〜?」と一斉に見ながら聞いてみてください。

その横の壁にはレシピも掲示しています。
ぜひお持ち帰りいただき、家でも作ってみてください。
カウンターの上のファイルにはバックナンバーも入ってますので
お気に入りのメニューをさがしてみてくださいね。

今年度もコロナ対策として、試食会を中止させて
いただきます。ご了承下さい。
レシピの希望や質問など、いつでも調理室へ
お声かけ下さいね♡



まつかぜ 松風火焼き

お弁当の
おかげにもオススメ!!

材料 (4人分)

- ・鶏むね肉 160g
- ・糸豆腐 125g
- ・ねぎ 15g (約3本)
- ・玉ねぎ 38g (約1/3玉)
- ・パン粉 24g
- ・牛乳 30g
- ・QP 30g (約1/2コ)
- ・さとう 6g (小さじ2)
- ・みそ 23g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、
ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに鶏むね肉と①の
野菜、豆腐をつぶして入れる。
残りの材料も全て入れて
よく混ぜる。
- ③ 天板にクッキングシートを
しいて②を流し入れ
180℃のオーブンで焼く。
20分程焼いて表面に
こんがり焼き色がつけばOK!

フライパンにうすく油を
ひいて焼いてもOKです!!

ちょっと
食育

スナップエンドウの筋とりに注意!!

- ① スナップエンドウの下(茎の反対側)からつまみ
スジを上に向かってむいていく
- ② 茎までむいたら茎を折り曲げ反対側をむく

さっと塩ゆで
して食べると
おいしい!!

