

2024年

4月



# パクパクだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。心地よい春風とともに、新年度がスタートしました。新しい生活が始まり、お子さんも毎日ワクワク・ドキドキしていることと思います。

認定こども園・保育園では、調理員さんが心を込めて調理した給食を毎日提供しています。なるべくいろいろな食材を取り入れ、食経験を広げられるように献立を考えています。毎日のお子さんとの会話に、給食の話題も上がると嬉しいです。パクパクだよりでは、食にまつわるいろいろな情報をお知らせします。一年間よろしくお願いします。

## しっかり食べよう！朝ごはん

### 体の活性化

目・耳・鼻・口・皮膚の五感を刺激して、脳を目覚めさせます



朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚め、元気な一日がスタートします。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう

### 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります



### 脳のエネルギー源

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳は活発に動きません



### 肥満防止

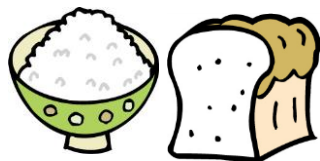
前日の夜から何も食わず、おなかがすいて昼にたくさんの量を食べると、体に脂肪をため込みやすくなります



## バランスよく食べよう

### 体を動かすちからになるもの

ごはん・パン・めん・シリアルなど。炭水化物を補います



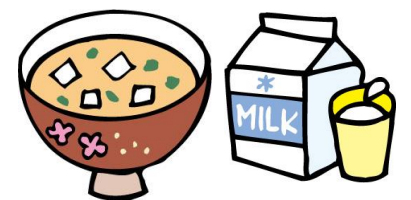
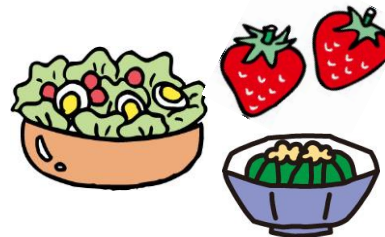
### 筋肉や血を作るもの

卵焼き・納豆・焼き魚など。たんぱく質を補います



### 体の調子を整えるもの

野菜サラダ・おひたし・果物など。ビタミンやミネラルを補います



### 汁物・飲み物

みそ汁・スープ・牛乳など。水分などを補います

朝ごはんを食べる習慣が身に付いたら、栄養バランスにも気を付けて食品を組み合わせてみましょう

## 献立紹介

### 肉とたけのこのこぶし煮

旬のたけのこを使った煮物です

#### 【4人分の分量と作り方】

|        |      |       |     |
|--------|------|-------|-----|
| 豚もも肉   | 120g | 砂糖    | 8g  |
| たけのこ   | 120g | 酒     | 8g  |
| にんじん   | 60g  | しょうゆ  | 12g |
| こんにゃく  | 40g  | みりん   | 8g  |
| さやえんどう | 20g  | かつおぶし | 8g  |
| 油      | 適量   |       |     |

※かつおぶしは粉節を使用しますが、ない場合は、かつおぶしを揉んで粉にしてください

1. こんにゃくは一口大、さやえんどうは斜めに切り、下茹でする
2. 豚肉は1.5cm幅に切る
3. たけのこ、にんじんは一口大に切る
4. 油を熱し豚肉を炒め、たけのこ、にんじん、こんにゃくも加えて炒める
5. 水少々を加え、沸騰したら砂糖、酒を入れ、ある程度煮たらみりん、しょうゆを加える
6. 汁気がなくなったら、さやえんどうとかつお節を絡める