



パクパクだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。春の暖かな陽ざしのなか、新年度が始まりました。新しい担任の先生やお友達に、お子さんも毎日わくわくドキドキしていることと思います。新たな環境でのお子さんの成長がたのしみですね。パクパクだよりでは、食に関する情報を掲載いたします。ご家庭で参考にいただけたら幸いです。



しっかり食べよう! 朝ごはん!



まだまだ寝たい・・・。朝は、そんなお子さんを起こして、登園準備やご自身の準備など、とても忙しくされていると思います。1日を元気に過ごすために大切な『朝ごはん』。お子さんも保護者のみなさんも、きちんと朝ごはんをとっていますか？

脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝起きに頭がまわらないのは、寝ている間にブドウ糖が使われて、ブドウ糖が足りなくなっているからです。朝ごはんをきちんと食べることで、寝ている間に消費したブドウ糖が補われます。そして、脳と身体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。

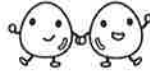
今月のパクパクだよりは「朝ごはんのメニュー」についてご紹介します。

*ピザトースト・・・食パンにケチャップ、またはピザソースを塗り、コーンやハム、ツナなどお好みの具をのせ、とろけるチーズをトッピングします。前日に用意しておけば、朝トースターで焼くだけです。1/4にカットすると食べやすいですね。



*ホットドック・・・ロールパンに切り込みを入れ、刻んでバターで炒めておいたキャベツとウィンナーを挟みトーストします。

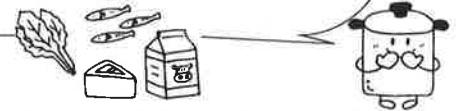
*卵サンド・・・スクランブルエッグをトマトケチャップとともにパンにサンドし、食べやすい大きさにカットします。



*納豆ごはん・・・ほうれん草やもやしなどを茹でて刻み、納豆と和えてもおいしいです。

*鶏そぼろ丼・・・鶏ひき肉を炒めて甘辛に調味します。ごはんを盛り付け、そぼろをのせます。炒り卵やグリル[®]-sなどを合わせると彩りがよくなりますね。

左記で紹介したメニューは、パンやごはんなどの炭水化物に、大豆製品や魚、肉などのたんぱく質を合わせています。これらに加え、スープや味噌汁で野菜を摂取すると、栄養バランスが良いと思います。そして、乳製品でカルシウム、果物でビタミン類を補給するとさらに良いですね。メニューをパターン化したり、前日に少し準備をしておく、朝ごはんを作る負担が軽減されるかと思えます。また、夜寝る前に、お子さんと朝ごはんを話題にすると、翌朝、朝ごはんを楽しみに起きてくれるかもしれませんね。



給食献立紹介「新じゃがのそぼろ煮」

《4人分の分量と切り方》

豚ひき肉	80g
しょうが	1g
じゃがいも	280g
玉ねぎ	80g
人参	80g
グリル [®] -s	10g
さとう	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
油	4g
片栗粉	4g
削り節(だし用)	適量

1. 油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
2. くし型の玉ねぎ、乱切りの人参とじゃが芋を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
3. 砂糖、みりん、しょうゆの順に加え煮含める。
4. 水溶性片栗粉でとろみを付けて、茹でたグリル[®]-sを散らす。

*材料は幼児4人分で掲載しています。ご家族に合わせて分量を調整してください。

はじめまして。

パクパクだよりを作成しております。豊橋市役所保育課、管理栄養士です。

毎月、給食の献立も掲載しますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

1年間

よろしく願いいたします。