

パクパクだより

2009年
4月

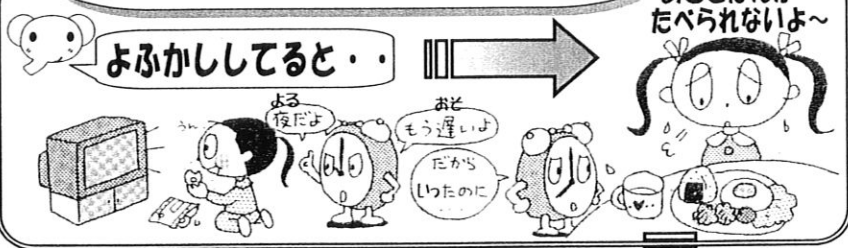
ご入園、ご進級、おめでとうございます。明照保育園
嬉しいこと、楽しいことがいっぱいの新しい園生活ですが、新たな環
境にお子さんが戸惑うこともあるかもしれません。そんな時に大人も
一緒に不安な気持ちになると、子どもにも伝わってしまうのです。
こんな時こそ大きく構え、皆と一緒に温かく見守っていきましょう。
毎月発行するパクパクだよりを通じて、食に関わる情報提供を行っ
ていきますのでよろしくお願いします。

ごにゅうえん
ごしんきゅう
おめでとう
ございます

はやね はやお 早寝・早起き・ あさ 朝ごはん!

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リス
ムは、食事を美味しく楽しく食べ、一日
を元気に過ごすために、子どもの頃から
身につけておきたい「食育」の1つです。
全国の学校で、学習意欲や体力、気力の
低下の要因の一つとして、寝不足や朝食
を食べない子が増えていることが問題と
なっています。また、平成18年国民栄
養調査の結果によると、朝食の欠食率は、
男女共に20歳代で最も高く、男性
30.6%、女性22.5%にもなり、また、
夜9時以降に夕食を食べる人も増えてい
ることが問題視されています。
お子さんが、1日の生活を元気に楽しく
過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」
の生活習慣がとても大切であることを教
えてあげてくださいね。

寝る時間が遅いと、ついつい夜食のお菓子を食べて
しまったり、朝起きる時間が遅くなったりします。
起きた直後は空腹感が無いため、美味しく朝ごはん
を食べることが出来ません。早く寝ることを心がけ、
食事の30分前には起床するようにしましょう。



朝ごはんを食べないと、体が温まらない、元
気が出ないなど、午前中の活動に影響してし
まいます。体が小さい乳幼児期は、栄養を体
に貯めておくことが出来ません。大人以上
に、バランスのいい朝食が必要になります。



おやこでいようり

4がつのメニュー

肉ポテトの カレー揚げ

材料(4人分)と作り方

豚ひき肉	160g
豆腐	40g
うずら卵(あれば)	1個
パン粉	大さじ3
かたくり粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2
塩	1つまみ
じゃがいも	中1個
たまねぎ	中1/6個

1. ひき肉、豆腐、卵、粉類、調味料を粘りがでる
までよく混ぜ合わせる。生地が固いようなら、
牛乳少々を加える。
2. さいの目切りにしたじゃがいも(下茹でしてお
くと火の通りが早いです。)、粗いみじん切りに
したたまねぎも加えて、よく混ぜ合わせる。
3. 1個30g程度(1人3個)を手に取り円形に
する。※ミニドーナツ型や小判型など、好きな
形にすると楽しいです。
4. 160~170℃の油でじっくり揚げれば出来
上がり!!