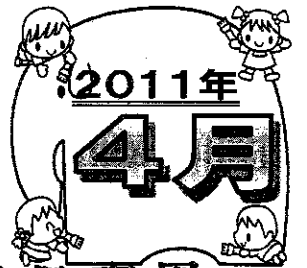




# パクパクだより



明照保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

温かい日も少しずつ増え、春の日差しとなりました。  
新しいお友達も増えて、子どもたちの心もうきうきわくわくしていることでしょう。

子どもたちにとって楽しくおいしい給食となるような給食づくりを心がけていきたいと考えています。

パクパクだよりを通じて食に関する情報を発信していきますので、一年間よろしくお祈りします。



## 朝ご飯を食べよう!!

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを摂るのは、休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整えるという役割があるためです。

新しく年度が始まるにあたり、保護者の方にお祈りがあります。

保育園に登園する前に、お子さんに必ず朝ご飯を食べさせてあげてください。

保育園で子どもたちはお散歩に出かけたり、園庭で遊んだり活動が盛んです。

朝は大変忙しい時間帯ではありますが、お子さんが元気に楽しく一日を過ごすために、朝食の準備をぜひお願いします。

朝起きた直後は、血糖値が低く、内臓、神経、脳などの働きも低下した状態です。こうした機能を正常に戻し、すっきりと体を目覚めさせるためにも朝食が必要です。

### ★体温が上昇し、元気に活動できます

朝食を摂ると、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるために、体が元気に動きだします。

### ★頭の働きが活発になります

睡眠中にも脳は働いており、夕食で摂ったエネルギーは睡眠中に消費されているため、朝食を摂って新たにエネルギーを補給する必要があります。エネルギー補給によって集中力や記憶力も高まるといわれています。

### ★早寝早起きをする

朝起きてから空腹感を感じるまでに30分ほどかかるといわれています。早寝早起きを心がけ、時間と心にゆとりを持って朝ごはんを食べましょう。

## 親子で作ろう!

### 今月メニュー



#### 材料(4人分)と作り方

鶏もも肉	40g
じゃがいも	中2個
にんじん	小1/2本
玉ねぎ	中1/5個
ブロッコリー	50g
豆乳	160cc
油	小さじ1
コンソメスープ	240cc
塩・こしょう	少々

1. じゃがいも、にんじんは角切りにする。玉ねぎは1cm角に、ブロッコリーは塩を加えた熱湯で下ゆでしておく。
2. 油で鶏もも肉を炒め、刻んだ野菜を加えて炒める。油が全体に回ったら、コンソメスープを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 豆乳、ブロッコリーを加えて、塩、こしょうで味を整える。

豆乳は、加熱しすぎると分離してしまうので、火加減には気をつけてください。