



# 食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。毎日の給食は、市から配布される献立を基準に、季節の食材を取り入れた手作りの給食やおやつを計画しています。今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、心を込めて取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！



何かと忙しい朝の時間。準備する時間がない、食べる時間がないからと、朝ごはんを食べることがついにおろそかになってしまいがちですが、朝ごはんにはたくさんの役割があります。

- ①体温を上げる
- ②脳の働きを活発にする
- ③便が出やすくなる

朝ごはんを食べるためには早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムを整えることが大切です。夜寝るのが遅いと朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると朝もお腹がすいていない・・・なんてことも。家族みんなが元気に過ごせるように、親も子ども生活リズムを見直してみましよう。

### 子どもにおすすめの朝ごはん（例）

#### ◎和食メニュー

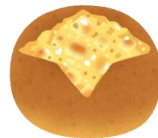
おにぎり・みそ汁・果物など



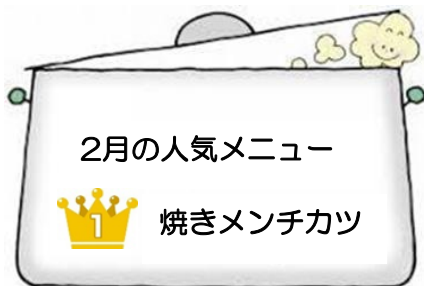
手に持って食べやすいおにぎりがおすすりです。昆布、かつお節、じゃこ、わかめ、鮭フレークなど好きな具材を混ぜ込むと、手軽に栄養価もアップしますよ！

#### ◎洋食メニュー

パン・野菜スープ・フルーツヨーグルトなど



バターやクリームたっぷりのパンよりも、あっさりしたロールパンなどを選びましよう。ハム、きゅうり、卵など好きな具材をはさんだり、お好みの野菜とチーズをのせてピザ風トーストにしたりすると栄養価もアップしておすすりです！



オープンを使う場合は180℃で約15分焼きます。給食では丸めずに天板に敷き詰め、上にたっぷりパン粉をかけて焼いています。

### 焼きメンチカツ（5～6人分）

合いびき肉	250g
卵	1個
豆腐	100g
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1/8玉
ピーマン	1個
塩こしょう	少々
植物油	少々
パン粉	50g
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
みりん	大さじ1

- ①豆腐の水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、キャベツ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③植物油で玉ねぎ、キャベツを炒め塩こしょうをふる。ピーマンを加えてさらに炒め、冷ます。
- ④ポウルに合いびき肉、卵、豆腐、③を入れてよくこねる。
- ⑤丸型に丸めてパン粉をつけ、フライパンで焼く。
- ⑥Aを混ぜ合わせて上にかける。