



# 給食だより

石原かがやきこども園 給食 柴田泰子 春山千賀奈

さわやかな風がそよぎ、こいのぼりが青空を泳ぐ季節となりました。新年度が始まり1か月がたち、子どもたちも新しい環境に慣れてきた様子がうかがえます。朝夕の気温はまだ低かったり日中は暑かったりと気温差があるので食事と休息をしっかりとって元気いっぱい遊びましょう！！



## 朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは1日を元気よく過ごすためにとても大事な役割を持っています。ご飯やパンなどの炭水化物は糖となって脳と体に行きわたり、日中元気に活動するためにとても大切な栄養源です。

ご飯・焼き魚・サラダ・味噌汁などのバランスの取れた朝ごはん・・・が理想的ですが、朝の忙しい時間は中々難しいですね。ここでは簡単な朝ごはんメニューを紹介します。忙しい朝でもしっかり朝ごはんを食べて日中元気に遊べるようにしましょう！

### 朝食の役割

- ・朝ごはんを食べると脳が目を覚まし体内時計がリセットされます。
- ・腸の動きも活発になり、便通を促す役割もあります。
- ・睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激します。

### 簡単な朝食メニュー

- きな粉トースト・チーズトースト
- じゃこおにぎり
- この他に、野菜スープなどを付けると水分も補給されます。



### 端午の節句

5月の端午の節句にちなんで、4月28日の給食は手巻き寿司かしわ餅を提供しました。



### お誕生日会メニュー

- チキンライス・エビフライ・ポテト
- サラダ・かきたま汁・ミニゼリー
- 〈おやつ〉
- バイクドチーズケーキ・牛乳



### 今月のレシピ

イカの燻製…イカの燻製は大きければ食べやすい大きさに切る  
 セロリ…繊維に逆らって斜め切り  
 きゅうり…縦半分斜め切り  
 サラダ油またはオリーブ油…適量  
 塩…適量

### ～イカとセロリのサラダ～

ジップロックに材料と塩以外の調味料を入れ軽く揉む。味見をして薄いようであれば塩を入れる。一晩寝かせるとう味がなじみます。簡単ですぐに作れる一品なので、是非ご家庭でも作ってみてくださいね！

