

給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。
また一つお兄さんお姉さんになって、ちょっと得意げな顔をしているかわいい子どもたちの表情を見ると、これからの一年がとてもたのしみですね。
給食だよりでは体の仕組みや栄養素について、献立など食に関する情報を紹介します。
保護者の方や子どもたちの役に立つ情報を発信していきますので毎月の発行をご期待ください！！

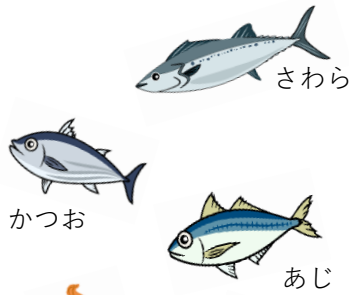
朝ごはんは1日の動くための元気の源

朝起きたときの身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。
朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。
また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。
お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

4月の旬の食材

お魚

- ・ 鯖(さわら)
- ・ 鯉(かつお)
- ・ 真鱈(まあじ)



お野菜

- ・ 新たまねぎ
- ・ たけのこ
- ・ さやえんどう
- ・ 春キャベツ
- ・ アスパラガス



果物

- ・ 甘夏みかん
- ・ テコポン



おすすめの朝ご飯

コールスローパン 1人分

○材料

- ・ 食パン…1枚
- ・ ハム…1枚
- ・ キャベツ…1枚(30g)
- ・ 塩こしょう…適量
- ・ マヨネーズ…大さじ1(12g)

○作り方

- ①キャベツ、ハムを太めの千切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れラップをして、600w 2分30秒加熱する。
- ③ラップを外し粗熱をとる。
- ④粗熱が取れたら、マヨネーズ、塩こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤食パンに④をのせ、完成。

○時短ポイント

- ①市販の千切りキャベツを使う
- ②前日に④まで済ませれば朝はのせるだけ！

○アレンジ

- ①人参を加えて彩りとビタミン補給をプラス！
- ②食パンの耳を切り、コールスローをのせパンを端から巻いてロールにすると子供でもこぼさず食べられる！
(ロールの場合はパン2枚分の具材量です)