2022年 4月号
きゅうしょくだより

ご入園・ご進級おめでとうございます。
この時期は環境の変化が多く、
体調が不安定になりがちです。
楽しく元気に過ごせるようご家庭でも
お子様の体調管理にご配慮ください。

- 元気に1日をスタートしよう!
- よい生活リズムを作ろう♪
- きせつの食べ物探偵団 「なばな」
- つくろう食べようお料理大好き!
  - タラコと菜の花の春巻き
  - 鮭とチーズのおむすび

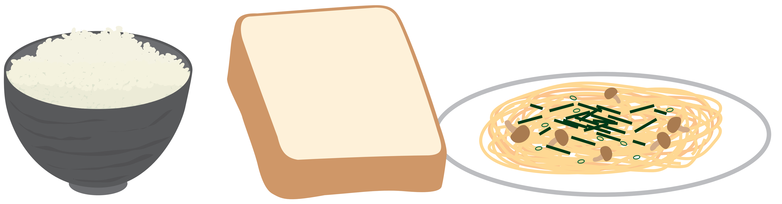
元気に1日をスタートしよう!

今日、朝ごはんを食べましたか?

朝ごはんを食べることで「体にエネルギーを補給する」「体を目覚めさせる」「集中力・やる気・体力をアップさせる」「1 日の体のリズムを整える」ことが出来ます。朝ごはんは、1 日を元気にスタートする脳と体の活動のエネルギーのもとです。

次の 3 つを偏ることなくしっかり食べていますか?

①体を動かすエネルギー源



ごはん・パン・めんなど

②血や肉のもとになる

肉・魚・卵・大豆製品・
牛乳・乳製品など

③体の調子を整える

野菜・くだものなど

よい生活リズムを作ろう♪

私たちの体内時計は 1 日 25 時間で、1日24 時間とのずれがありますが、朝日を浴びて朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。お子様の体と心の健やかな成長には、よい生活リズムと生活習慣が大切です。
家族で意識して取り組んでいきましょう。

親子チャレンジ!!
とけいで、せいかつリズムをつくろう!

お子様と一緒に、朝の支度を行う時間を決めましょう。

おきる

きがえる

朝ごはん

うんち

いってきます!

きせつの食べ物探偵団♪
「なばな（なのはな）」

選び方

濃い緑色
はりがある
茎の切り口がみずみずしい

栄養価

カロテン（皮膚や粘膜を保護する）

豆知識

観賞用の場合は「花菜 (はなな)」、
油の原材料になる場合には「菜種 (なたね)」、
野菜として食べる場合には「菜花 (なばな)」と、
同じ「なばな」でも利用法によって名前が
変わります。「菜花 (なばな)」は
「菜の花」と呼ばれます。

つくろう食べよう

お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

タラコと菜の花の春巻き

タラコのピンクと菜の花の緑が映えるレシピです。
春巻きに具を乗せたり、巻いたり、家族でチャレンジ！

材料：2 人分

菜の花	40g
春巻きの皮	24g（2 枚）
スライスチーズ	40g（2 枚）
タラコ	10g
水	少々
薄力粉	少々
油	適量

1. 菜の花は、4cm幅に切り、40秒～ 1分半ほど下茹でし、水気をしっかりと切っておく
2. 春巻きの皮に、半分に切ったスライスチーズを2枚重ねてのせ、1 の菜の花、ほぐしたタラコの順に乗せて皮を巻き、皮の最後は水溶き薄力粉で閉じる
3. 180℃に熱した油で、2 分程きつね色になるまで揚げる

お子様に大人気のおやつ

鮭とチーズのおむすび

鮭とチーズでたんぱく質もとれるおにぎりです。
お子さまと一緒におにぎり作りを楽しみましょう♪

材料：ミニおむすび 10 個分

塩鮭	80g（1切れ）
ご飯	360g（1合分）
プロセスチーズ	30g
焼き海苔	適量

1. 焼いた塩鮭はほぐしておく
2. ご飯に 1 の塩鮭と 5mm 角に切ったプロセスチーズをしっかり混ぜる
3. ラップをしき、2 を約 40gのせて好きな形ににぎり、焼き海苔を巻いてできあがり

※お子様一人当たり、おむすび 40g×2 こ（80g）が「おやつ」の目安量です