

きゅうしょくだより



新学期になり、新しい環境での生活がスタートしました。新入園や新しいクラスになった子どもたちは新たな環境になり、わくわく、ドキドキしていることでしょう。生活リズムを整え、お昼にはおなかがすいて給食をしっかり食べられるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



○ 『あさごはん』でエネルギーをチャージ

子どもたちは、日々遊んで、いろいろなことを経験し、成長していきます！それには、たくさんのエネルギーを使います。あさごはんはそのエネルギーの源です。あさごはんを食べると、脳と体が目覚めて、午前中の大切な時間を元気いっぱい過ごすことができます。保育園に登園したとき、おなかがペコペコ☹️ということがないようにしましょう。



～あさごはんを食べたがらない、そんなときは？～

食欲がない、機嫌が悪いなど、あさごはんを食べたがらない日もあるかもしれません。そんなときは、スープや温かい牛乳など食べやすいものを選んでみましょう。スープであれば、インスタントの味噌汁やコーンスープなどを活用するのもいいですね。



○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



春キャベツのハムトースト ☆1人分エネルギー 268kcal ☆塩分 1.2g

材料	4人分	作り方
食パン	6枚切り4枚	① 春キャベツはせん切りにし、ロースハムは食べやすい大きさにする。 ② 食パンに薄くマーガリンをぬり、春キャベツとロースハムを乗せる。 ③ 上からマヨネーズをかけ、こしょうをふりかける。 ④ オーブントースターで焼き色が付くまで5分位焼く。
春キャベツ	4～5枚	
ロースハム	4枚	
マーガリン	適量	
マヨネーズ	適量	
こしょう	少々	

食パンに乗せて焼くことで、春キャベツを手軽にたくさん食べられます。キャベツとハムを交互に重ねて盛り付けると、見た目もきれいに出来上がります♪



