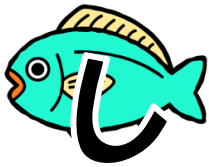


食育便り 5月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

4月の入園、進級から1ヵ月がたちました。園生活にも慣れてきて毎朝の園庭遊びで身体を動かすことで「お腹がすく」「食に意欲がわく」と食欲旺盛な子ども達に厨房職員嬉しく思います。

朝のスイッチ ON!! 「目覚ましごはん」

朝起きた時の身体の中は、胃が空っぽで脳も身体も栄養不足の状態です。1日を元気に過ごすためには、しっかり朝ごはんを食べることが重要です。

体温が上昇し、
体の調子が
良くなります。

エネルギーがゆきわたり
元気に運動や
あそびができます。

バランスよく
朝食を食べると…

エネルギー源となる
主食の糖分が、
脳の働きを良くします。

胃腸が刺激を
受け、排便が
促されます。

朝ごはんを食べることで目覚めスイッチを入りてくれる大切な役割があり五感にも良い刺激を与えてくれます。

忙しい朝の簡単レシピ

かちゅーゆー

- ① 花かつお(小分けタイプ)と味噌を用意します
- ② 花かつおを細かくしお椀へ入れます
- ③ 味噌(大さじ1)も入れます。
- ④ お湯を注ぎ出来上がりです。
(トッピングにねぎ、わかめ、豆腐を入れると栄養 up にも)

じゃこトースト

- ① 食パン、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、マヨネーズを用意
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこをのせ、ピザ用チーズをかけてトースターできつね色に焼いて出来上がりです。