

給食だより



2022年 5月 2日
蒲田らびっと保育園
栄養士



あたたかい風が吹くようになり穏やかな気候になってきましたね。お家で過ごす時間が長くなったり、おでかけをしたりすると生活リズムが崩れてしまうことが多いのではないのでしょうか。生活リズムを整えてお休み明けも元気に過ごせるように心がけましょう。

〈もぐもぐタッチ〉

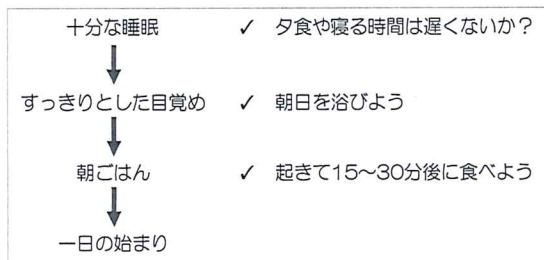
ももぐみ、ゆりぐみともに

5/18(水) そら豆に触れよう

を予定しています。



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べるためにはまず、【十分な睡眠時間の確保→すっきりとした目覚め】という土台が必要です。朝ごはんは、夜ごはんの時間や寝る時間にも影響されるので、生活リズム全体を見てみましょう。

そして起きたら【朝日を浴びましょう】。起きてすぐは身体がまだ食べる準備ができていないので、少なくとも【ごはんの 15 分前】までに起きましょう。

基本的には【子どもが食べやすいもの】（手づかみや食具を使って介助なしで食べられるもの）がおすすめです。

【作り置きや冷凍のものを使う、曜日ごとなどで固定メニュー】にしまうのも、毎朝の献立を考える時間を減らす 1 つの方法です。

- ・おにぎり
- ・パン
- ・シリアル
- ＋ヨーグルト(牛乳)
- ・くだもの

など



子どもたちの様子

【もも】給食が始まった直後は、泣いてあまり食べられない日もあったももぐみさんですが、園生活にもだんだんと慣れていき、4 月下旬には座って食べられるようになりました。自分の手でつかんで食べたり、食べさせてもらったりしながら、完食できる日も増えお気に入りのメニューはおかわりすることもありました。

【ゆり】エプロンが外れて少しお兄さん、お姉さんになったゆりぐみさん。食事の時間に集中できている子が多く、笑顔で楽しそうに食べています。「もっとおかわりー！」の大きな声がたくさん聞こえてきました。



ひじき入り鶏つくね焼き

〈大人 2 人 + 子ども 2 人分〉



材料

鶏ひき肉	250~300g
長ねぎ	30g
ひじき(乾燥)	1.5g
しょうが	一片
塩	少々
片栗粉	大さじ 1
油	少々
タレ (しょうゆ 小 1 と 1/3, 酒 小 1 と 1/2, みりん 小 1, 砂糖 小 2, 片栗粉 小 1/2)	

作り方

- ① ひじきは戻しておき、5 mmほどに切る。ねぎは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩を入れよく混ぜる。片栗粉、①を加えて混ぜ、成形する。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、中火で焼く。ひっくり返したら蓋をして蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す。
- ④ 火が通ったら弱火にし、合わせておいたタレを加え、とろみがついたら火を止める。

朝ごはんの役割

- ・**身体と脳のエネルギー源** 身体と脳が動くためのエネルギーを補給します
- ・**体温を上げる** 睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせます
- ・**体のリズムをつくる** 体内リズムをととのえ、活動モードに切り替えます
- ・**便秘解消** 胃腸が刺激され活発になり、排便を促します

朝ごはんて一日の始まりのスイッチを入れて元気に過ごしましょう