

# きゅうしょくだより



聖隷こども園めぐみ 2023年4月号



## 朝食レシピを紹介します

味付けや固さはお好みで調整してください。



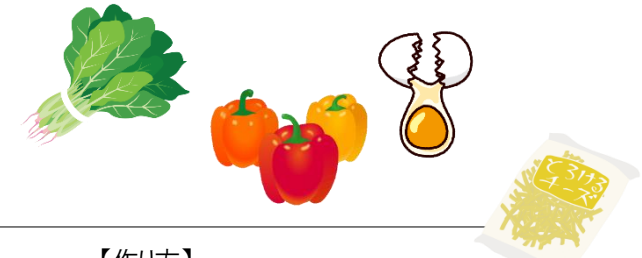
## ご入園、ご進級おめでとうございます！

4月は希望や期待に笑顔があふれる季節です。

聖隷のこども園、保育園の給食は、今年度も「食べることに興味を持ち、食事を楽しみ合う子ども」に成長していくよう、保護者の皆さまと連携を取りながら提供を進めていきたいと思ひます。安心安全な食事提供のための衛生管理や良質な食材選びに気を配り、成長や発達に必要な栄養素をバランス良く取り入れ、子どもたちに喜んで食べてもらえるように作っていきたく思ひます。

また、隔月で発行するこの給食だよりや毎月発行の献立表を、ご家庭でのコミュニケーションの媒体として活用して頂きたいと思ひます。

## レンジで！即席具だくさんキッシュ



【材料 3~4人分】

ほうれん草	50g
コーン	大さじ3
ベーコン	2枚
パプリカ	20g
卵	1個
牛乳	大さじ3
塩	少々
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	適量

### 【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、タッパーに入れてラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ② タッパーをレンジから取り出し、卵・牛乳・塩を入れて600Wのレンジでラップをせず10分加熱混ぜる。
- ③ ピザ用チーズを振りかけて再びレンジでチーズがとろけるまで加熱する。
- ④ ケチャップをかけて出来上がり。

## キャベツとベーコンのトマト



【材料 2人分】

キャベツ	2枚
ベーコン	2枚
粉チーズ	大さじ1
ごはん	2杯分
アスパラ	1本
固形コンソメ	1個
バター	適量

### 【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切り、バターで炒める。
- ② 水2カップとコンソメを加えて中火でキャベツが軟らかくなるまで煮る。
- ③ ごはんを入れて更に煮込み、水分がなくなったら粉チーズを加え、とろみとコクをだします。
- ④ 茹でたアスパラを飾ってできあがりです。  
\*野菜は冷凍野菜やお家にあるもので出来ます！

## 早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整えて時間にゆとりを！



「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく食べ一日を元気に過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい食育の一つです。人間は目覚めてから空腹を感じるまでに30分程度は必要とされています。しっかり朝ごはんを食べるためにも早寝、早起きの生活を心がけましょう。

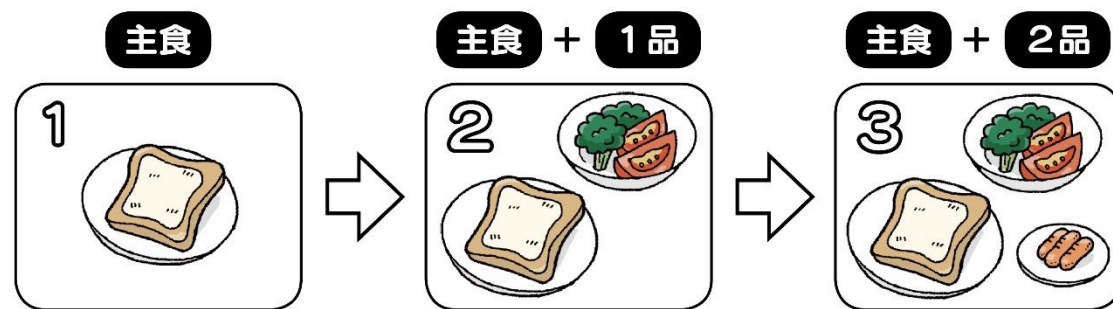


## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、身体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんが主食だけの場合、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップできるとよいですね。汁物も、1品でいろいろな食材を入れることができ栄養を摂りやすいメニューでおすすめてです。

## 給食の栄養



園の給食は、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50% (昼食・補食2回)、幼児は45% (昼食・補食1回) で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

