

食育だより



平成26年 春号
市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

4月から1ヶ月たち、こども達も新しい生活、環境に慣れた頃だと思えます！

お父さん、お母さんも5月病などにかからず頑張っていきましょう！！

1日の元気の源は何と言っても“朝ごはん”です。

朝ごはんを食べることは、大変（めんどくさい!?!）な事はあっても、それ以上に得られる事がたくさんあります。今はまだ小さなこどもでも、どんどん体が大きくなり、必要な食事の量も増えていきますので、1日2食では補いきれません。

毎食バランスの取れた食事内容でなくても構いません。その日に食べた食事の栄養が吸収され、身体に反映されるのは3日後ともいわれていますので、食事内容のバランスは3～5日内で調整していければ十分だと考えられます。

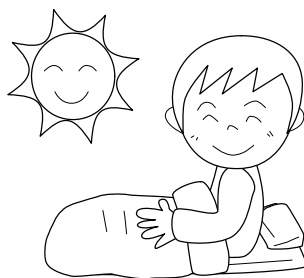
あまり気負うことなく、まずは1日3食！確実に食べるようにしてみましょう♪

そして・・・



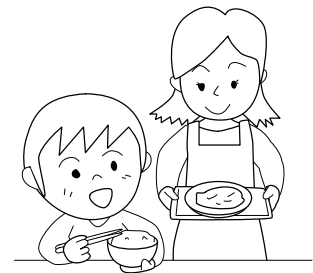
はやね、

&



はやおき、

&



あさごはん

5月は『こどもの日』があります。

今年は連休中、天気が良さそうですので、お出かけ日和となりリフレッシュできそうですね！保育園の先生もこども達の楽しい体験話を待っていますが、体調管理は十分に、疲れを残さず元気な顔での登園をお願いしますね！

もちろんしっかり“朝ごはん”ですよ♪

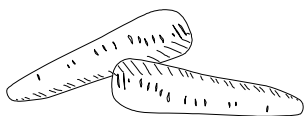


♪ 朝食に使える簡単保育園メニュー ♪

< ゴマ人参 > ※以上児一人分量です。

材 料： 人参（約30g）、ゴマ油（約小さじ1/3）、砂糖（約小さじ1/5）
正油（約小さじ1/4）、白すりゴマ（約小さじ1/2）

作り方：①人参は短冊型にに切りごま油で炒め、しんなりしてきたら砂糖と正油で調味する。
②火を止めてから、すりゴマを混ぜて出来上がり！



お弁当の一品としても重宝しますよ♪
子供にも大人気の献立です！

< ジャガ芋とじゃこのカレー炒め > ※以上児一人分量です。

材 料： ジャガ芋（約50g）、ちりめんじゃこ又はしらす（約5g）
サラダ油（約小さじ1）、カレー粉（少々）、水（適量）

作り方：①ジャガ芋は5mm位のいちよう切りにし、フライパンに油をひいて炒める。
②じゃこ又はしらすを①に入れひと炒めし、水を入れて蒸し煮する。
③火が通ったらカレー粉を入れ、味が足りなければ塩で調味する。



水分は飛ばすようにした方がGOOD！
カレー粉を入れてからはあまり火を通さない

上のメニューにごはんやパン、目玉焼きや玉子焼き、前日の残りの汁物、フルーツやヨーグルトを合わせれば出来上がりです！

今は卵を加えて火をかければ、一品出来上がる商品もあります。
寝坊した朝用に常備しておくことも心の余裕につながりますよ！

※保育園の献立をホームページに掲載しています。レシピの詳しい写真も載せています。お子さんと一緒にご覧ください。

[http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kenko/kosodate/
kanrenshisetsu/kyokahoikujo/kyushoku/recipe/index.html](http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kenko/kosodate/kanrenshisetsu/kyokahoikujo/kyushoku/recipe/index.html)