

給食だより

7月号

令和2年6月30日
勝北風の子ども園

朝ごはんをしっかり食べて
登園しましょう！！

給食室より



いただきます！

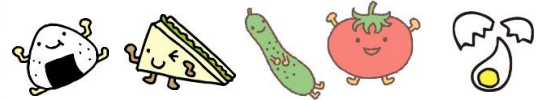


朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

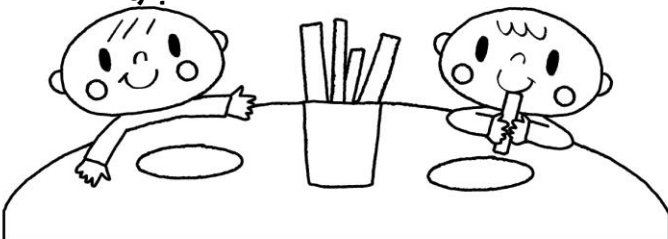


★畑のお野菜★

園の畑に夏野菜を植え、草取りや水やりをしています。野菜もどんどん大きくなり、きゅうりやピーマン、トマトにズッキーニ、おくらが大きくなっています。

先日、3歳児さんがきゅうりを収穫し、スティックきゅうりでいただきました。1歳児さんもミニトマトを食べました。

自分たちで育てた野菜は格別の味です！



～夏野菜のコンソメ煮～（4人分）

《材料》

鶏もも肉……150g
ウインナー……4本
玉ねぎ……中1個
人参……1/2本
なす……中1個
じゃが芋……中1個
キャベツ……2枚
ピーマン……1個
コンソメ……

小さじ1と1/2杯

塩・こしょう……少々
サラダ油……小さじ1杯

《作り方》

- ①ウインナーは1cm幅に切る
- ②人参はいちょう切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る
- ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒め、ひたひたの水を入れて煮る。人参、じゃが芋が少しやわらかくなったら、なす、キャベツを入れて煮て、コンソメを入れて煮る。
- ④最後にピーマンを入れて、塩・こしょうで味を調え、出来上がり♪



☆かぼちゃやズッキーニなど、他の夏野菜を入れたり、冷たく冷やして食べても美味しいですよ！