

朝ごはんをしっかりと食べよう

新年度がスタートしました。

暖かくなってくる季節、元気に園生活をおくるためには、朝ごはんが欠かせません。

朝は何かと忙しいと思いますが、食事の準備はできていますか？また、きちんと食べることはできていますか？

4月は、生活リズムをつける季節でもあります。

朝ごはんを食べて、きちんとした生活リズムをつけたいですね。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります！

- ①脳のスイッチが入る…眠っている脳を目覚めさせます。
- ②筋肉のスイッチが入る…血流が良くなり、エンジンがかかります。
- ③排便(おなかを動かす)スイッチが入る…登園するまでに排便をすまし、落ち着いて園生活がおくれます。また、便秘になりにくい効果があります。
- ④イライラしない…おなかがすいてイライラせず、集中力が養われます。



★朝ごはんを手間無く取り入れるための工夫★

- ①下ごしらえで手間いらず…夕食を作るときに、ついでに朝ごはんの材料を切ったり、茹でておけば、翌日の手間が省けます。もちろん、夕食の残りを使ってもOK。
- ②調理しなくていいもの…そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。
- ③パターンを決めておく…毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



4月の旬の食材

アスパラガス、きくらげ、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、ふき、三つ葉、たらのめ、わけぎ、ぜんまい、そらまめ、いちご、グレープフルーツ、サヨリ、サワラ、タイ、メバル、あさり、コウイカ、ホタルイカ、わかめ、もずく、緑茶、蜂蜜



《4月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

13日(木) ごはん 年長のみ	トンカツ、レタス 人参グラッセ、マカロニサラダ オレンジ、みそ汁	豚肉、レタス 人参/マカロニ、人参、グリーンピース、ツナ オレンジ/薄揚げ、南瓜	558 kcal
17日(月) ごはん 年少無し	サバの味噌煮 キャベツのしらす和え、ポテトサラダ パイナップル、すまし汁	サバ キャベツ、人参、胡瓜、コーン、しらす/じゃが芋、人参、コーン パイナップル/わかめ、大根	506 kcal
18日(火) ごはん 年少無し	ホイコーロー さつま芋天ぷら、切り干し大根 りんご、中華スープ	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン さつま芋/切り干し大根、人参、薄揚げ りんご/えのき、ねぎ	531 kcal
20日(木) ごはん 年少無し	牛肉しぐれ煮 大根ツナあん、じゃが芋カレーソテー メロン、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、ごぼう 大根、ツナ/じゃが芋 メロン/玉ねぎ、薄揚げ	500 kcal
24日(月) ごはん	鶏の唐揚げ もやしごま和え、小松菜薄揚げ煮 りんご	鶏肉 もやし、人参、ごま/小松菜、人参、薄揚げ りんご	540 kcal
25日(火) ごはん	鮭のカレー風味揚げ イタリアンスパ、白菜おかか和え オレンジ	鮭 スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース/白菜、人参、おかか オレンジ	481 kcal
27日(木) ごはん	ビーフカレー 黄桃缶	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 黄桃缶	553 kcal

