

給食だより 号

平成29年4月28日 認定こども園一関南保育園



<子どもと一緒に朝ごはんの習慣を>

幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べましょう。

遅く寝て、遅く起きるなど生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかり食べる時間をつくりましょう。

<朝ごはんて体を目覚めさせましょう>

朝ごはんには、大切な役割があります。穀類や芋類などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体内で消化、吸収されてブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギー源になります。また、ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝ごはんを食べると胃や腸が動き、体のいろいろな細胞が活動を始めて、寝ている間に下がっていた体温が上がります。そして、腸の働きが高まることで、うんちがしたくなります。朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

<作ってみませんか・カレー肉じゃが>

(材料)4人分

豚肩バラ肉	160g	だし汁	120g
(豚肩ロース肉でもよい)		砂糖	20g
カレー粉	0.8g	みりん	大さじ1
油	大さじ1	塩	小さじ1/3
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ3
たまねぎ	1個	カレー粉	2g
じゃがいも	4個		
グリーンピース			



(作り方)

- ① 豚肉にカレー粉をまぶす。
- ② 豚肉、にんじん(小さめの乱ぎり)、たまねぎ(うす切り)、じゃがいも(ひと口大)を油で炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、煮立ったらAの調味料で調味し、最後にグリーンピースを加える。

●いつもの肉じゃがにカレーの風味をきかせます。食欲をそそる1品です。