

給食だより 5月 号

平成30年4月27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・鶏肉のトマト煮込み>

(材料)4人分

鶏もも肉	2枚	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	小1個	ウスターソース	大さじ1
にんにく	1片	砂糖	大さじ1
☆トマト缶	1缶	ブラックペッパー	適量
☆固形コンソメ	2個	パセリ	適量
☆水	150cc	オリーブオイル	大さじ1
塩	少々	薄力粉	大さじ2

(作り方)

- ① 鶏肉は塩コショウ(分量外)をして一口大に切り、薄力粉を薄くまぶしておく。玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りに。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを入れ香りが出てきたら鶏肉の皮面から焼く。焼き目がついたら皿にあけておく。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを炒め少ししんなりしたら☆を合わせて煮立ったら鶏肉を加え再び煮立たせる。
- ④ 砂糖、ケチャップ、ウスターソースを加えて弱めの中火でコトコト煮詰める。
- ⑤ 火が通って水分が少なくなってきたら、塩、ブラックペッパーで味を整える。

人気のメニューです。残ったソースは、パスタやドリアに使ってもおいしいです。