



令和5年4月3日

# 4月 食育だより

たちばな保育園 給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから出会う友達や保育士に、胸をときめかせていることでしょう。子どもたちが毎日、元気に登園できるよう、保護者の皆様と協力して食育に取り組んでいきたいと考えています。

## とっても大切！早寝早起きと朝ごはん！

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするには、なにより子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があるとも言われています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。



## レシピのご紹介 ~五目ひじきごはん~

### <材料1人分>

- ・ごはん…140g
- ・ひじき…2g
- ・鶏肉…15g
- ・人参…5g
- ・さやえんどう…3g
- ・干しいたけ…1g
- ・油…1g
- ・砂糖…2g
- ・しょうゆ(うすくち)…5g

### <作り方>

- ① ひじきはよく洗い、砂、ごみを除き、水に浸してやわらかくし、ざるに上げる。鶏肉は細かく切る。人参は千切りにする。さやえんどうはすじを取り色よくゆで、小さく切っておく。しいたけは水で戻し、小さく切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉・人参・ひじき・しいたけを炒め、砂糖、うすくちしょうゆで少し濃いめに味付けをする。
- ③ 炊きあがったごはん②とさやえんどうを混ぜる。

### ☆取り組んでいる食育活動☆

- ・野菜の栽培
- ・クッキング保育
- ・行事食
- ・栄養士からの話
- ・クッキー作り、おにぎり作り
- ・レシピの配布

実施した内容は、食育だよりに載せていきます。

