



早寝早起き朝ご飯

子ども達が健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という子どもにとって当たり前の生活リズムが崩れることは、意欲、体力、気力の低下につながります。

睡眠の乱れは、健康面にも影響があります。睡眠時間が短いと脂肪を分解する成長ホルモンの量が減少し、肥満のリスクが高くなります。

朝ごはんを食べないと体温が上昇しにくく集中力が低下します。また便秘になりやすいです。

早寝早起きをしておいしく朝ご飯をたべましょう。そのためには、昼間に体を動かし、夕食を決まった時間に食べ、決まった時間に寝ましょう。朝は余裕を持って起き、太陽の日差しをあびて、体を動かしましょう。そして、ご飯は食べやすい形にしたり、具だくさんの汁などを上手に使う、おいしく朝ご飯を食べましょう。

メニュー紹介①

人参御飯

いずみ幼稚園で大人気の人参御飯です。

ご家庭でも作ってみませんか？

- ① 米をといひ、炊きます。
- ② 人参はせん切りにします。
- ③ フライパンを熱し、油を入れその中に②を入れ、人参がしんなりするまでよく炒めます。
- ④ 炊きあがった御飯の中に③を入れ、よく混ぜます。

材料(子ども4人分)

- 米……………200g、
- 人参……………65g
- 油……………1g
- 砂糖……………大さじ2~3
- しょうゆ…大さじ2~3



メニュー紹介②

まんまる揚げ

- ① 水煮大豆に片栗粉をまぶし揚げる。
- ② じゃこを揚げる。
- ③ ①、②、ゴマをたれで和える。

・ポイント・

大豆、じゃこともに高めの油で揚げると油っぽくなりずおいしくできます。

材料(子ども4人分)

- 大豆水煮……………80g
- じゃこ……………24g
- ゴマ……………4g
- 片栗粉……………8g
- 揚げ油
- たれ
- 三温糖……………4g
- しょうゆ…20cc
- みりん…80cc

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	土		
2	日		
3	月	けんぼうきねんび	
4	火	みどりのひ	
5	水	こどものひ	
6	木	ごはん、はるのスープ、こいのぼりハンバーグ、あつやきたまご、ミニトマト	ちまき
7	金	はなまつり・ぞうに、ピンクごはん	やさいラーメン
8	土		
9	日		
10	月	むぎごはんカレー、かいそうサラダ、チーズ、トマト	アップルゼリー
11	火	おやこどん、みそしる、ごまあえ、スナップエンドウ、くだもの	さつまいものケーキ
12	水	ごはん、みそしる、くるりんあげ、なっとう、あおなのおかかあえ、	チーズケーキ
13	木	じゃこまぜごはん、かきたまじる、にくじゃが、サラダ、くだもの	かぼちゃもち
14	金	ごはん、みそしる、さかなのやさしいあんかけ、かぼちゃに、トマト	キャロットゼリー
15	土		
16	日		
17	月	ビビンバどん、ちゅうかスープ、くだもの	だいがくいも
18	火	わかめごはん、みそしる、とりのからあげ、スパゲティサラダ、くだもの	ツナパン
19	水	ごはん、みそしる、なまあげみそいため、ふかしもち、くだもの	ふわふわだんご
20	木	カレー、いりたまご、のむヨーグルト、トマト	ラスク
21	金	ごはん、やさしいスープ、にくだんごのケチャップに、ポテトサラダ、くだもの、	コーンフレーク
22	土		
23	日		
24	月	やさいラーメン、たまごやき、くだもの	さけおにぎり
25	火	ごはん、みそしる、いりとうふ、あおなあえもの、ミニゼリー	プリン
26	水	親子旅行・あいじょうべんとうのひ	
27	木	たけのごごはん、みそしる、はんぺんフライ、かみかみあえ、	コーンうどん
28	金	にんじんごはん、みそしる、なまのりフレークに、ポイルウイナー、あえもの	まんまるあげ
29	土		
30	日	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
31	月	けんちんうどん、さかなのてんぷら、やさしいのりあえ、くだもの	チャーハン