



給食だより



令和 2 年 4 月 1 日
太山寺保育園

ポカポカ陽気の春がやってきました。新しいお友達も増え、新年度のスタートです。
今年度も子どもたちに喜んでもらえる美味しい給食を、衛生面に気を付けて作っていき
たいと思います。給食だよりを通して、給食や食育の様子、人気レシピなど発信していこうと
思います。今年度もよろしくお願いいたします！



早寝・早起き・朝ごはん



子どもの寝る時間が遅くなると、翌朝の起床時間は遅くなります。いつも通りの時間に起
こすと、子どもは朝から不機嫌で朝食もすすみません。朝ごはんは脳や体にエネルギーを補
給し、体温を上げて活動しやすくする効果があるので、必ず食べるようにしましょう。その
ためにも早寝早起きを心掛けましょうね。

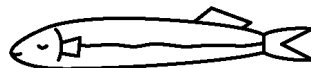
朝食をとると…？

- ① 快便なお通じ！ 腸が刺激されて排便がしやすくなる。
- ② 体の活性化！ いろいろな角度から刺激され脳が目覚める。
- ③ 脳のエネルギー！ 脳は寝ている間もエネルギーを使っているので
朝ごはんではエネルギーを補わないとエネルギー不足になり
活発に働けない。
- ④ 肥満防止！ 朝食を抜くと一度にたくさんの量を食べてしまい
完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい体になる。



朝ごはんレシピ

魚の西京焼き(4人分)



材料 ・魚 4切れ(鮭やさばやかじきでもおいしく出来ますよ♪)
・みそ20g ・みりん 小さじ2 ・砂糖 小さじ1

作り方

- ① みそ、みりん、砂糖を合わせ、魚をからめる。
- ② オープン180度~200度で20分~30分焼く。

合わせ調味料を長めに置くと
しっかりと味がつきます！

