

ぱくぱく だより

2020年
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

ドキドキ、わくわくしながら迎えた4月。新年度がスタートしました。子どもたちは希望に満ち溢れた表情を見せてくれています。

新年度の子どもたちは、新しい環境で過ごすことで体に疲労がたまりやすくなります。生活リズムを整え、3食バランスの良い食事をすることは自律神経を活発にし思考をプラスにしてくれます。ご家庭でも規則正しい生活に気を付け、家族の会話を大切にするなど、自律神経を安定させる工夫をしていきましょう。

今年度も「旬」を感じられる給食と、健やかな心と身体を育めるような安心・安全な給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

ご入園、ご進級おめでとうございます！

旬を感じられる、おいしく楽しい給食づくりに努めます。何かお気づきのことや質問などがありましたら、小さなことでもご相談ください。今年度もどうぞよろしく申し上げます。

キッチン

今月の 二十四節気

清明(せいめい) 4月5日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き誇り、お花見シーズンでもあります。



穀雨(こくう) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。



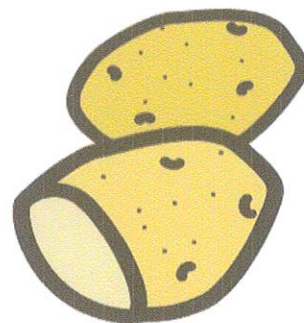
《毎月19日は食育の日です》

朝ごはんを食べて 元気に一日をスタート！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。

- ①**体の活性化**：朝ごはんを食べることで、五感が刺激され眠っていた脳が目覚めます。
- ②**肥満防止**：お昼におなかやすいて一度にたくさんの量を食べてしまうと、エネルギーは完全に燃焼されず体に蓄積されやすくなってしまいます。
- ③**脳のエネルギー源になる**：脳は寝ている間もエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと脳はエネルギー不足になり、イライラしたりぼーっとしやすくなります。
- ④**便秘予防**：胃腸が刺激され、排便の習慣が身につくようになります。朝は忙しくなりやすいですが、大人も子どもも朝ごはんを一緒に食べ、一日を元気にスタートさせましょう。

じゃがいものおかか煮



《約4人分》

- ・新じゃがいも・・・中4個
- ・玉ねぎ・・・1/3個
- ・人参・・・中1本
- ・グリーンピース・・・10g
- ・水・・・材料が被る程度の水
- ・だし醤油・・・大さじ2
- ・かつお節・・・5g

- ①新じゃがいもと人参は皮をむき、一口大に切ります。玉ねぎは皮をむきスライスにします。
- ②鍋に新じゃがいもと人参、玉ねぎをいれ、材料が被る程度の水を入れ火にかけます。
- ③沸騰したら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ます。
- ④だし醤油を加え、全体に味がなじむまで煮ます。
- ⑤最後にかつお節を入れ、さっと混ぜて完成です。