給食だより

たかがみねこども園　令和４年5月

新学期が始まり、１ヵ月が経ちました。園での新しい生活に慣れてきた子どもたちに笑顔が増えてきました。さて、連休中はお出かけされる方も多いと思います。生活リズムが乱れやすくなるので体調を崩さないよう、睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べて過ごしましょう。

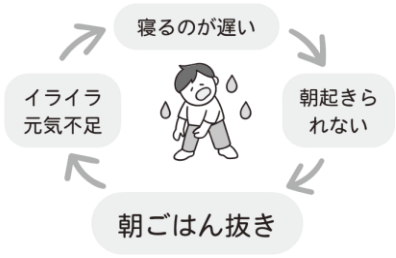
★朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重１kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の２～３倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、１回１回の食事がとても大切です。

★生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることにより体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



★朝ごはんに食べたい食材

① ごはん（米）

お米はエネルギー源となる「ブドウ糖」が、活動の源になります。

② 納豆・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。

③ 野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンＡやビタミンＣには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

端午の節句

端午の節句の「端」は「はじめ」、「午」は「午(うま)の日」という意味で、５月最初の午(うま)の日のことです。「菖蒲(しょうぶ)」と「尚武（勝負）」が同音であることから、武家の間で菖蒲を使った厄除けの行事が行われるようになりました。その行事が町人の間でも浸透し、家の繁栄や跡継ぎの男の子の成長を願ったことで、男の子の節句として全国に広まりました。

柏の葉は新しい葉が落ちるまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄を象徴することから柏餅をこの日に食べるようになったといわれています。園では5月９日に手作りの柏餅（幼児組）をいただきます。（5月5日がお休みのため）

おすすめレシピ

忙しい朝にも味噌汁を
味噌玉

基本の味噌玉（約８個分）
- 味噌　80ｇ
- かつお節　3ｇ
- お湯　120cc
- お好みの具材（下記参照）

★ 保存期間は、**冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1カ月ほど**を目処に使い切ってください。

＜作り方＞
① ボウルに味噌と鰹節を入れてスプーンで混ぜる。
② ①を8等分し、ラップで包む
※包むときはしっかり空気を抜きましょう
③ 汁椀に②を入れ、お湯120ccを注ぎ、混ぜる
※120ccは子ども1人分の量です
※使用する味噌によって濃さが異なるため、お湯の量はお好みの濃度に合わせ、注いで下さい

☆ かつお節がだしの役割をしてくれます
☆ 味噌玉を仕込む段階で好みの具を混ぜれば、手軽にいろいろな味の味噌汁が楽しめます
☆ 乾燥わかめ、乾燥ねぎ、とろろ昆布、麸などお好きな食材をお好みの量で作れます
☆ 野菜を使う場合は、火を通したものを使用してください
☆ 混ぜる食材は細かく刻んでおくことで丸めるときに具をたくさん入れられ、丸めやすくなります
☆ 保存時は、マスキングテープなどに具材の名前を書くとわかりやすくなります