



令和 7年 5月 1日
常念寺保育園

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは園庭で元気いっぱい遊び、お腹が空くと給食室に声をかけてくれる姿も見られ嬉しく思います。又、苗植えを通して食物に触れ、その成長を見守ることで天地の恵みに気づき、給食に使う食材を見せたり、料理の話をする事で食への興味を高められるようにしていきたいと思ひます。



*楽しい雰囲気の中、みんなで一緒に食べましょう！

食事への期待や喜びを通して、友達と一緒に食べることの楽しさを覚え、菜園活動や調理保育に参加し、食への関心を深めましょう。



文部科学省では、子どもの健やかな成長に必要な、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動等、規則正しい生活習慣づくりを社会全体の取り組みとして推進しており、左記が全国協議会のシンボルマークとなっています。当園でも食育目標に掲げ、家庭と連携してまいりたいと思っております。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝ごはんを食べよう！



* 朝食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で体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



レシピ

《キャベツの味噌スープ煮》

★旬のキャベツをたくさん入れて、春の旨味をいただきましょう

●材料 5人分

- ・かつお節 ひとつまみ (市販のかつおだし0k)
- ・厚揚げ 80g
- ・玉ねぎ 40g
- ・鶏モモ肉 80g
- ・キャベツ 100g
- ・人参 40g
- ・酒 小さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・にんにく 少々
- ・油 適量

●作り方

- ①2カップの水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、かつお節を入れ、こしてだし汁をとる。
- ②鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒め、鶏肉、玉ねぎのスライス、人参のいちょう切りを炒める。だし汁と水を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ③乱切りしたキャベツ、食べやすい大きさに切った厚揚げも入れ味噌、酒で味を整える。

1人分 エネルギー 75Kcal 蛋白質 6g 脂質 17.6g