

給食だより

No.1

法光院こども園 2023年 5月 8日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本 浜田

新年度がスタートして早くも一か月がたちました。

楽しかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。

そんな時こそ、バランスの良い食事を摂り、体調管理に注意をしながら楽しんで過ごしていきましょう。

《朝ごはんについて》

朝ごはんには、大切な役割があります。

- ① 眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う
- ② 『低くなった体温を回復させる』
- ③ 『排便を促す』

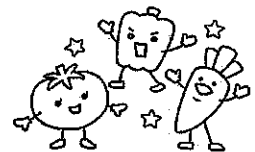
そのためには、炭水化物でエネルギーを補給したり、たんぱく質で体温をあげたり、野菜を食べて、ビタミンを補給すると良いと思います。

朝は、忙しくなりがちですが、お子様と一緒に座って、朝ごはんを食べるように心がけてみましょう。



朝ごはんにおすすめの食べ物

おにぎりやパンなどの炭水化物（納豆、しらすなどのトッピングをするとさらに◎）
チーズやヨーグルト、ハムやウィンナーや卵などのたんぱく質
野菜やフルーツなどのビタミン（野菜は茹でたり、スープ、みそ汁に入れると◎）



～人気のおやつレシピ～

ケーキサレは、甘くないケーキでフランス料理のひとつです

★ケーキサレ★

【材料】

- ♡ホットケーキミックス…150g
- ♡卵…1個
- ♡牛乳…120g
- ♡ピザ用チーズ…35g
- ☆じゃが芋・ブロッコリー・人参など…40g
- ☆ハム・ウィンナーなど…40g

【作り方】

- ①☆の材料を食べやすい大きさに切る。
- ②♡と☆の材料を全て混ぜる。
- ③②をアルミカップに入れて、180度で15～20分ほどオーブンで焼く。

※焼き時間は機種により違うので調節してくださいね♪

