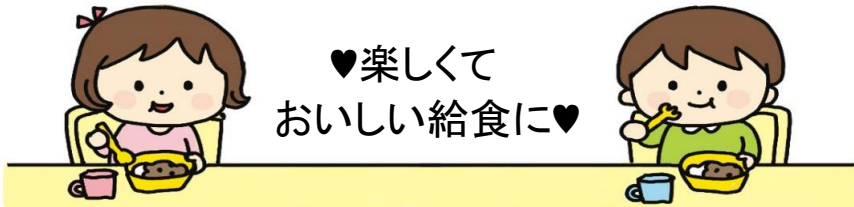




**R2.4**  
**いちじまこども園**  
 調理室 吉良 伸子  
 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 細見 艶子

## 給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。春らしい陽気になり、新年度が始まりました。旬の食材を用いて、子ども達の心身の健康や成長を支える安心・安全・愛情たっぷりの給食を実施していきます。また、「食べるって楽しい」「食べ物っておもしろい」と食に興味を持てる子どもに育つことを願い、食育だよりを通じてお手伝いしていきたいと思っています。1年間よろしくお願いいたします。



♥楽しくて  
 おいしい給食に♥

\* 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りを行います。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めています。

**給食のポイント**

- 旬の食材をいかす
- 噛むことで食材の本来の味を楽しむカミカミ献立
- 郷土の伝統食の取り入れや四季の行事食の取り入れ
- 地産地消（園の畑での収穫物の使用）
- 素材の味を生かして薄味を心掛けます。

## 作ってみませんか？

\* \* セサミクッキー（40個分） \* \*

### 材料

- A
- 薄力粉.....200g
  - ベーキングパウダー.....小さじ1/3
  - 重曹.....小さじ1/3
  - 無塩バター.....140g
  - 砂糖.....90g
  - 卵.....1個
  - 白ごま(ிட்டもの).....大さじ4

### 作り方

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②ボールにバターを入れて練る。そこに砂糖を加えて混ぜる。
- ③溶き卵を②に少しずつ加えたらAと白ごまを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④オーブンシートを敷いた天板に③の生地をスプーンで落とし170℃15分焼く。



## 朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べることの大切さについて、ご紹介します。

### 朝起きた時はエネルギー不足です



寝ている間も脳は動いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんを食べて脳のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはらは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

### 朝ごはんを食べる時のポイント

<p>1 毎日食べる習慣を</p> <p>ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにする、栄養のバランスがとれます。</p>	<p>2 毎日同じ時間に食べる</p> <p>毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。</p>	<p>3 誰かと一緒に食べる</p> <p>誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。</p>
---	---	--

☀️☀️はやおき おひさま あさごはん☀️☀️  
 元気に登園しましょう！

## ★★おいしい旬の食べ物★★



普通のキャベツは葉の間に隙間がなく、葉は硬くて厚いですが、春キャベツは葉の巻き方が緩く、葉は柔らかくて薄いのが特徴です。水分が多く甘みがあり、生で食べるのに適しています。キャベツにはビタミンが豊富ですが、ビタミンは生で食べるほうがより多く摂取できるので春キャベツをサラダや浅漬けにして食べるとよいでしょう！



