



# 給食だより

2022年 9月1日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## つくってみよう♪ 朝食レシピ

**豆のピザトースト**

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

**じゃこレタス焼きめし**

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

**わかめサラダうどん**

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

**厚揚げみそキャベツ丼**

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにのせる。

**御礼**

お忙しい中、アンケートのご協力、本当にありがとうございました。たくさんのご意見をいただき、とても嬉しく思っています。皆様のお言葉を心に留めて、これからも安心安全、美味しい給食を作っていきたいと思います。

また、何かお困りのことがございましたらお気軽に、お声掛けください！

## 旬を食べよう！

**くり**

炭水化物やカリウムなどの栄養価が高い食材。洗皮にも、ポリフェノールの一種である「タンニン」が豊富です。

**なし**

シャキシャキとしてみずみずしく、大人気の果実。「幸水」「二十世紀」などさまざまな品種があることも特徴です。

**いわし**

腹部の模様から、「なつぼし」とも呼ばれています。栄養満点のつみれ汁や煮つけ、天ぷらがおすすめです。