

きゅうしょく だより

2024年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい出会いや体験など変化が多く、体調が不安定になりがちです。
新年度を楽しく元気に過ごせるよう、ご家庭でもお子様の体調管理に配慮してあげてください。

生活リズムを整えよう!

朝ごはんを食べる・起きる・着替える・歯を磨く・トイレに行くなど、朝の支度を毎日同じ時間に行うことは生活リズムを作ります。それを習慣にすることでお子様の自発的な行動を促すことにつながります。
新年度は心機一転、生活リズムを作ることに取り組んでみてはいかがでしょうか。

朝ごはんのパワー

朝ごはんには、「1日のからだのリズムを整える」「エネルギーを補給する」「からだを目覚めさせる」「集中力・体力がつく」「やる気が出る」などの役割があります。保護者が欠食すると子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。子どもの健やかな成長のためにも、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。
※裏面に、朝ごはんにもぴったりの「キャベツの巣ごもり卵」のレシピを掲載しています!

理想の朝ごはん～主食・主菜・副菜をそろえよう～

【主食】

エネルギーのもと
ごはん・パンなど



【主菜】

からだをつくるもと
肉・魚・卵・納豆・牛乳など



【副菜】

からだの調子を整える
野菜・果物など



キッズチャレンジクイズ

主食・主菜・副菜のそろった理想の朝ごはんはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育めいすなど
情報満載!



シダックス栄養士会
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
TEL: 03-5561-1111 FAX: 03-5561-1112

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2404

きせつの食べ物探偵団♪「キャベツ」

選び方

- (葉)鮮やかな濃い緑色、ツヤとハリがある
- (切り口)みずみずしい、変色していない



栄養素

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

キャベツを丸ごと保存して使う場合は、キャベツを切断せずに外の葉からはがして使うようにすると長持ちします。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

キャベツの巣ごもり卵

材料:2人分

キャベツ	100g(2枚)
ニンジン	40g(1/5本)
油	適量
水	30g(大さじ2)
酒	5g(小さじ1)
砂糖	1g(小さじ1/3)
醤油	9g(小さじ1・1/2)
鰹節	少々
卵	100g(2個)

調味料A



朝ごはんにおすすめです!!

- フライパンに油を入れて中火にかけ、キャベツ・ニンジン(千切り)を火が通るまで中火で炒め、【調味料A】を加えて軽く混ぜる
- 1をフライパンに広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり、卵を割り入れる
- 弱火にして蓋をし、卵がお好みのかたさになるまで蒸し焼きにする

おうちで
つくりたい
かんたん
おやつ

いちごヨーグルトクリーム

材料:2人分

ヨーグルト	250g
塩	少々
イチゴ	90g(6個)
砂糖	18g(大さじ2)
水	15g(大さじ1)



いちごヨーグルトクリームを混ぜ合わせる作業は、お子様と一緒に楽しんでください!



- ボウルにザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて、塩をかける
- 1の上にキッチンペーパーをのせ、重石をのせて30分置き、水気を切る
- イチゴ(ヘタを取り、荒みじん切り)と砂糖と水を鍋に入れ、火にかけて水気がなくなるまで煮詰めて冷ます
- 2をキッチンペーパーからボウルに移し、3を混ぜたら出来あがり
※ヨーグルトは水切りをすることでまろやかでコクのある味わいになります!

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2404