

# きゅうしよく だより

2020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。

## 元気に1日をスタートしよう!

朝ごはんを食べる習慣はついていますか? 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。体調管理の基本は、欠食せず、3食しっかり食べることです。食べる習慣がない場合には、まず、おにぎりやバナナなど簡単なものから、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

## 理想の朝ごはん

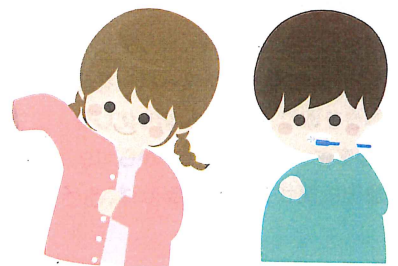
理想の朝ごはんは、主食(ごはんやパン類)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)、副菜(野菜、果物)がそろっている食事です。



※裏面に朝ごはんにもぴったりの「キャベツの巣ごもり卵」のレシピが掲載されています!

## 朝の仕度にリズムを♪

「朝ごはんを食べる」以外にも「起きる」「着替える」「歯をみがく」「トイレに行く」など、朝の仕度を毎日同じ時間に行うことは、生活リズムを作ります。また、それを習慣にすることは、お子様の自発的な行動を促すことにつながります。朝の仕度にゆとりを持つためには、早く寝て十分な睡眠をとり、早起きをすることが大切です。新年度は心機一転、生活リズムを作ることにぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。



# 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(粘膜を強くする)

## \*豆知識\*

カットして使うのではなく外の葉からはがして使い、水分を保つことがポイントです。



きせつの食べ物で料理

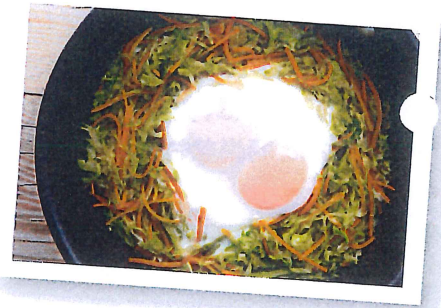
## キャベツの巣ごもり卵

### 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!!



### 作り方

- ①フライパンに油を入れて中火にかけ、千切りにしたキャベツとニンジンに火が通るまで中火で炒め、【調味料A】を加えて軽く混ぜる
- ②①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
- ③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)



### 作り方

- ①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
- ②①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
- ③ヘタを取り、粗みじん切りにしたイチゴ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
- ④②をキッチンペーパーからボウルに移し、③を混ぜたら出来上がり

※最後に混ぜ合わせる部分は、お子さまと一緒に楽しみください!