

# きゅうしよく だより

2018  
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
新たな年度のはじまりです。4月は新しい体験など変化の多い時期で、体調が不安定になりがちです。  
大勢の友達との生活やみんなで食べる給食など、これから始まる新しい一年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ご配慮ください。

## 元気に1日をスタートしよう!

今日、朝ごはんを食べましたか?

朝ごはんを食べることで「からだにエネルギーを補給する」「からだを目覚めさせる」「集中力・やる気・体力をアップさせる」「1日のからだのリズムを整える」ことができます。朝ごはは、1日を元気にスタートする脳と体の活動のエネルギーのもとになります。

次の3つを偏ることなくしっかり食べられていますか?

からだを動かすエネルギー源  
ごはん・パン・めんなど



血や肉のもとになる  
肉・魚・卵・納豆・牛乳など



からだの調子を整える  
野菜・くだものなど



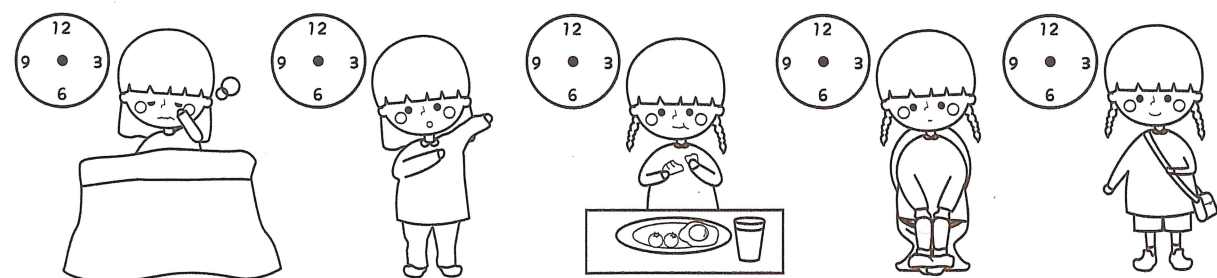
## 朝の支度にゆとりを持とう♪

「起きる」「着替える」「朝ごはんを食べる」「トイレに行く」など、支度を同じ時間に行うことは、生活リズムを作ります。また、それを習慣化することは、お子様の自発的な行動を促すことにつながります。朝の支度にゆとりを持つためには、まず「早寝早起き」をし、十分な睡眠をとることが大切です。お子様が受け入れやすいとされている今の年頃にこそ、ぜひ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。

## 親子チャレンジ!!『ぬりえ!!』

朝の仕度は、なんじかな?!毎日の生活リズムをきめてみましょう!

※とけいにはりを、えにいろをつけたらまいにちみるところにはりましょう!  
おしたくごとにテーマソングをつけるのとたのしくとりくめ、おすすめです!



## きせつの食べ物探偵団♪「なばな」



### なばなの選び方

濃い緑色  
はりがある  
茎の切り口がみずみずしい



### \*栄養素\*

カロテン(皮膚や粘膜を保護する)

### \*豆知識\*

観賞用の場合は「花菜(はなな)」、油の原材料になる場合には「菜種(なたね)」、野菜として食べる場合には「菜花(なばな)」と、同じ「なばな」でも利用法によって名前が変わります。「菜花(なばな)」は「菜の花」とも呼ばれます。

## つくろう食べようお料理大好き!

### きせつの食べ物で料理

## タラコと菜の花の春巻き

材料:2人分

菜の花	40g
春巻きの皮	24g(2枚)
スライスチーズ	40g(2枚)
タラコ	10g(小1/3腹)
水	少々
薄力粉	少々
油	適量

- ①菜の花は、よく水洗いをし4cm幅に切り、40秒~1分半ほど下茹でし、水気をしっかりと切っておく
- ②春巻きの皮にスライスチーズを2枚重ねてのせ、①の菜の花、タラコの順に乗せて皮を巻き、皮の最後は水溶き薄力粉で閉じる
- ③180度に熱した油で、2分程きつね色になるまで揚げる



### お子様に大人気のおやつ

## 鮭とチーズのおむすび

材料:ミニおむすび10個分

塩鮭	80g(1切れ)
ご飯	360g(1合分)
プロセスチーズ	30g
焼き海苔	適量

- ①ご飯を炊飯器で柔らかめに炊き、焼いた焼鮭はほぐしておく
- ②①のご飯に①の塩鮭と5mm角に切ったプロセスチーズをしっかりと混ぜる
- ③ラップをしき、②を約40gのせて好きな形ににぎり、焼き海苔を巻いてできあがり



※お子様一人当たり、おむすび40g×2こ(80g)が「おやつ」の目安量です

