



5月食育だより



さわやかな季節になりました

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月がたち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思ひます。

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼少期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼少期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいものです。

おなかを空かせて朝ごはんを美味しく食べるために、次のことを心がけて見てください。

朝起きた時

- ・ 太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・ 水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・ 余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。(体を動かす。)

その他

- ・ 前日の夕食の時間が遅くならないようにする。(朝までに食べ物を胃に残さない。)
- ・ 甘い物の食べ過ぎに気をつける。



にんじんクッキー

すりおろしたにんじんがたっぷり入ったソフトクッキーです。

【材料】(直径3cm、約15個分)

にんじん	1/4本
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	1g
サラダ油	50g
牛乳	20g



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るう。
- ③ ①、②、油、牛乳を混ぜ合わせ、好みの大きさに丸める。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

☆ オーブンの温度や焼き時間は、様子を見ながら調節してください。

