

# ぱくぱく だより

2020年  
4月号

森の台保育園



## ご入園、ご進級おめでとうございます。

ドキドキ、わくわくしながら迎えた4月。新年度がスタートしました。子どもたちは希望に満ち溢れた表情を見せてくれています。

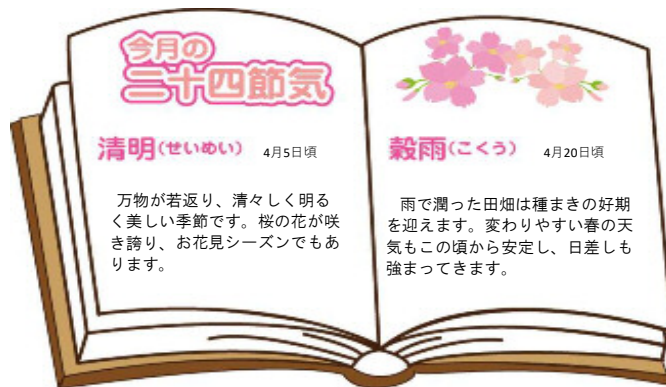
新年度の子どもたちは、新しい環境で過ごすことで体に疲労がたまりやすくなります。生活リズムを整え、3食バランスの良い食事をすることは自律神経を活発にし思考をプラスにしてくれます。ご家庭でも規則正しい生活に気を付け、家族の会話を大切にするなど、自律神経を安定させる工夫をしていきましょう。

今年度も「旬」を感じられる給食と、健やかな心と身体を育めるような安心・安全な給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよろしく願いいたします。

☆☆ 森の台保育園 給食室からのお知らせ ☆☆

ご入園、ご進級おめでとうございます！子どもたちも保護者の皆様も、期待と不安を抱えていることかと思えます。給食についてのご相談、「このメニューのレシピが知りたい」等ございましたら、お気軽にご相談ください。ミールケアスタッフ一同、今年度も子どもたちの「おいしい」という声と笑顔のため精いっぱい努めますので、どうぞよろしく願いいたします。

《今月の予定》



《毎月19日は食育の日です》



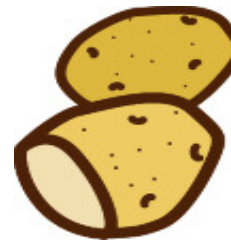
## 朝ごはんを食べて 元気に一日をスタート！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。

- ①**体の活性化**：朝ごはんを食べることで、五感が刺激され眠っていた脳が目覚めます。
- ②**肥満防止**：お昼におなかですいて一度にたくさん量を食べてしまうと、エネルギーは完全に燃焼されず体に蓄積されやすくなってしまいます。
- ③**脳のエネルギー源になる**：脳は寝ている間もエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと脳はエネルギー不足になり、イライラしたりぼーっとしやすくなります。
- ④**便秘予防**：胃腸が刺激され、排便の習慣が身につきます。

朝は忙しくなりやすいですが、大人も子どもも朝ごはんを一緒に食べ、一日を元気にスタートさせましょう。

## じゃがいものおかが煮



《約4人分》

- ・新じゃがいも・・・中4個
- ・玉ねぎ・・・1/3個
- ・人参・・・中1本
- ・グリーンピース・・・10g
- ・水・・・材料が被る程度の水
- ・だし醤油・・・大さじ2
- ・かつお節・・・5g

- ①新じゃがいもと人参は皮をむき、一口大に切ります。玉ねぎは皮をむきスライスにします。
- ②鍋に新じゃがいもと人参、玉ねぎをいれ、材料が被る程度の水を入れ火にかけます。
- ③沸騰したら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ます。
- ④だし醤油を加え、全体に味がなじむまで煮ます。
- ⑤最後にかつお節を入れ、さっと混ぜて完成です。