

# きゅうしよく 2018 4月号

## だより

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。朝ごはんは、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



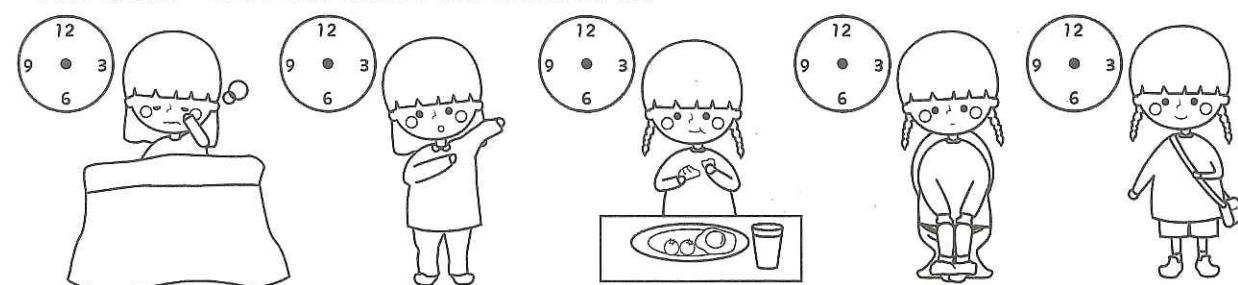
### 朝の支度にゆとりを持とう♪

「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。

## つくろっ食べよう 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: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ラップをしぎ、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

