

きゅうだより

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ます。

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と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



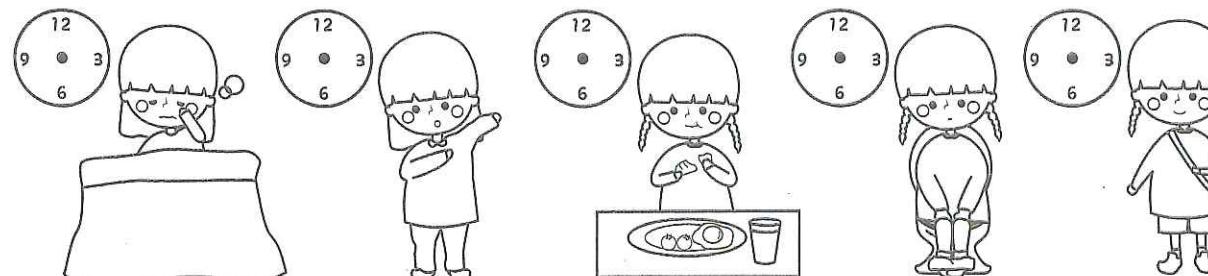
朝の支度にゆとりを持とう♪

「起きる」「着替える」「朝ごはんを食べる」「トイレに行く」など、支度と同じ時間に行なうことは、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!!」

朝の支度は、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て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

タラコヒ菜の花の春巻き



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混ぜる
- ③ラップをしき、②を約40gのせて好きな形にぎり、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



ソラレピ



ソラレピ 検索

App Store からダウンロード Google play 食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!