

きゅうしょく だより

2024年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

4月は新しい出会いや体験など変化が多く、体調が不安定になりがちです。
新年度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配慮してあげてください。

生活リズムを整えよう!

朝ごはんを食べる・起きる・着替える・歯を磨く・トイレに行くなど、朝の支度を毎日同じ時間に行うことは生活リズムを作ります。それを習慣にすることでお子様の自発的な行動を促すことにつながります。
新年度は心機一転、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。

朝ごはんのパワー

朝ごはんには、「1日のからだのリズムを整える」「エネルギーを補給する」「からだを目覚めさせる」「集中力・体力がつく」「やる気が出る」などの役割があります。保護者が欠食すると子どもの欠食の割合も高くなる傾向があります。子どもの健やかな成長のためにも、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

※裏面に、朝ごはんにもぴったりの「キャベツの巣ごもり卵」のレシピを掲載しています!

理想の朝ごはん～主食・主菜・副菜をそろえよう～

【主食】

エネルギーのもと
ごはん・パンなど



【主菜】

からだをつくるもと
肉・魚・卵・納豆・牛乳など



【副菜】

からだの調子を整える
野菜・果物など



キッズチャレンジクイズ

主食・主菜・副菜のそろった理想の朝ごはんはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育めりえなど
情報満載!



このクイズの答えは、2です。朝ごはんには、主食・主菜・副菜の3つをそろえることが大切です。

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2404

きせつの食べ物探偵団♪「キャベツ」

選び方

(葉)鮮やかな濃い緑色、
ツヤとハリがある

(切り口)みずみずしい、
変色していない



栄養素

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

キャベツを丸ごと保存して使う場合は、
キャベツを切断せずに外の葉からはがして
使うようにすると長持ちします。



きせつの
食べ物で
料理

キャベツの巣ごもり卵

材料:2人分

キャベツ	100g (2枚)
ニンジン	40g (1/5本)
油	適量
水	30g (大さじ2)
酒	5g (小さじ1)
砂糖	1g (小さじ1/3)
醤油	9g (小さじ1・1/2)
鰹節	少々
卵	100g (2個)

調味料A



- フライパンに油を入れて中火にかけ、キャベツ・ニンジン(千切り)を火が通るまで中火で炒め、【調味料A】を加えて軽く混ぜる
- 1をフライパンに広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり、卵を割り入れる
- 弱火にして蓋をし、卵がお好みのかたさになるまで蒸し焼きにする



朝ごはんにおすすめてです!!

おうちで
つくりたい
かんたん
おやつ

いちごヨーグルトクリーム

材料:2人分

ヨーグルト	250g
塩	少々
イチゴ	90g (6個)
砂糖	18g (大さじ2)
水	15g (大さじ1)



いちご
ヨーグルトクリームを
混ぜ合わせる作業は、
お子様と一緒に
お楽しみください!



- ボウルにザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて、塩をかける
- 1の上にキッチンペーパーをのせ、重石をのせて30分置き、水気を切る
- イチゴ(ヘタを取り、荒みじん切り)と砂糖と水を鍋に入れ、火にかけて水気がなくなるまで煮詰めて冷ます
- 2をキッチンペーパーからボウルに移し、3を混ぜたら出来あがり

※ヨーグルトは水切りをすることでまろやかでコクのある味わいになります!

レシピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2404

そら豆

さやが空に向かって伸びていくことから、空を向いた豆、そら豆と呼ばれ、4月～6月が旬です。

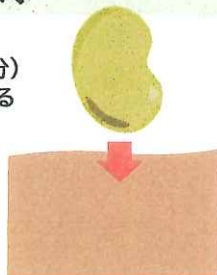
日本では、奈良時代から食べられている豆で、緑色の若いさやのうちに収穫したものを塩ゆでしたり、天ぷら、炊き込みご飯など、様々な料理で活用されています。その他にも、あんにしたり、みそやしょうゆ、豆板醤の原料に使われたりします。

◆ どうやって育つの？

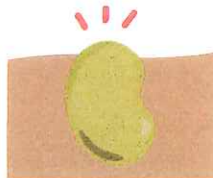
そら豆がどうやって出来るのか見ていきましょう。

① 豆をまく

おはぐる
(黒い部分)
を下にする

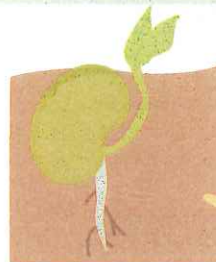


種の頭部が見える
くらいに浅まきにする



② どんな芽がでるかな

種まき後、
5～7日で発芽



種から芽も根も
伸びているよ

③ どんな花が咲くかな



お花は蝶のような形をしていて
白色に紫色が混ざっている

④ 実はどんなふうに出るかな

【生育途中】

さやは
上を向いている



豆は黒くならない



【収穫適期】

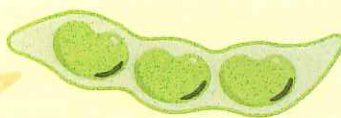
さやは
下にさがってくる



豆は黒くなりだしている



さやは大きく
ふかふかのベツで
実を守っているよ



※種にするには、収穫せず、さやのまま乾燥させます。

開花後35～40日
上を向いていたさやが
ふくらんで下向きに
なったら収穫の目安!

◆ そら豆レシピ 簡単

◎ おいしくゆでる

たっぷりの湯に、塩とさやから取りだした豆を入れて
1分半から2分を目安にさっとゆで、
ザルにあけて塩を振り薄皮をむいて完成。
⇒そのまま食べても美味しいよ!

◎ そら豆とシラスのごはん

ボウルにご飯、シラス、醤油を入れ混ぜ合わせ、
最後にゆでたそら豆を入れて軽く混ぜて完成。
(2人分: ごはん300g、シラス40g、醤油小さじ2、そらまめ10粒程度)

栄養素

炭水化物(糖質)とたんぱく質が主成分です。
ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、
鉄、亜鉛、銅などのミネラル類も含まれています。

そら豆の皮むをむく、
ごはんを混ぜるなど
お子様にお手伝い
してもらいましょう!



監修: シダックス総合研究所

参照: 「そだててあそぼう 71ソラマメのえほん」社団法人 農山漁村文化協会発行

JAグループHP「食や農を学ぶ とれたて大百科 ソラマメ」

サカタのタネ園芸通信HP「ソラマメの育て方・栽培方法」

SHIDAX
未来の子供たちのために

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!

©2024シダックスフードサービス株式会社 NO.2404