

給食だより

入園から1ヶ月経ち子どもたちも園での生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。幼児クラスでは、4月に野菜やお米を植えました。大きく育て、みんなで食べるのが今から楽しみです。また、早速収穫できたさやいんげんや給食に使用するグリーンピースのさやむきのお手伝いもしてもらっています。苦手な野菜も自分たちで栽培したり、お手伝いすることで意欲的に食べる姿も見られます。これからも子どもたちが食材に触れる機会をたくさん作って行きたいと思います。ご家庭でも親子で一緒に食材に触れる機会をつくれるといいですね。

【早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えよう】

目覚まし時計は脳にある・・・

食事や環境、特に朝の光が25時間周期の生体内時計を1日24時間の地球時間にリセットする役割を果たします。夜に強い光を浴びると昼間と勘違いして、生体内時計は後ろにずれます。その結果夜寝にくく、朝起きにくくなってしまいます。夜はテレビやスマートフォンなどの使用を控え早く寝ましょう。又、朝には朝日をしっかりと浴び、体内時計をリセットし生活リズムを整えましょう。

子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に・・・

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ごはらは1日のスタート。簡単な料理でも大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④ 夕飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋でゆっくり眠りましょう。



かつお さわら にんじん レタス アスパラガス
グリーンピース スナックえんどう 新じゃが 新玉ねぎ
絹さや そら豆 キウイフルーツなど

グリーンピース の栄養

グリーンピースは、えんどう豆の未熟な豆です。春から初夏に旬を迎えます。小さいですが栄養豊富な食材で、特筆すべきは食物繊維の多さです。グリーンピース一握りが、大盛りのサラダ1杯分に相当する程の量。食物繊維は余分な脂肪分を体内に吸収する事を防ぎます。また便秘の解消にも効果的。植物性たんぱく質が豊富で脂質も少ないのでヘルシーな食材です。ビタミンB₁が豊富なので糖質などのエネルギーを効率よく代謝してくれます。



【保育園のグリーンピースレシピ】

グリーンピースごはん (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白米 | 3合 | ①米は研ぎ、分量の水と昆布と共に浸水する。30分以上浸水したら、塩と酒を加え炊飯する。 ②グリーンピースはさやから出し、沸騰した湯で軟らかく茹でる。 ③炊けたごはんは②のグリーンピースを混ぜ、出来上がり。 |
| だし昆布 | 適量 | |
| 塩/酒 | 小0.5/小1 | |
| グリーンピース | 80g | |

グリーンピース入りじゃこかき揚げ (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| グリーンピース | 50g | ①グリーンピースはさやから出し、茹でる。玉ねぎ人参は千切りにする。 ②小麦粉、青のり、塩は合わせてふるう。 ③①の野菜と②の粉類をボールに入れて合わせ、粉気が残れば水を少し入れる。 ④③の種をスプーンですくい、温めた油でカラッと揚げる。 |
| じゃこ | 40g | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| 人参 | 1/2個 | |
| 小麦粉 | 50g | |
| 青のり | 好みで | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| なたね油 | 適量 | |

※かき揚げは5月の献立に出ます。

グリーンピース入りじゃこかき揚げ（作りやすい分量）

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| グリーンピース | 50 g | ①グリーンピースはさやから出し、茹でる。玉ねぎ人参は千切りにする。 ②小麦粉、青のり、塩は合わせてふるう。 ③①の野菜と②の粉類をボールに入れて合わせ、粉気が残れば水を少し入れる。 ④③の種をスプーンですくい、温めた油でカラッと揚げる。 |
| じゃこ | 40 g | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| 人参 | 1/2個 | |
| 小麦粉 | 50 g | |
| 青のり | 好みで | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| なたね油 | 適量 | |

グリーンピースごはん（作りやすい分量）

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白米 | 3合 | ①米は研ぎ、分量の水と昆布と共に浸水する。30分以上浸水したら、塩と酒を加え炊飯する。 ②グリーンピースはさやから出し、沸騰した湯で軟らかく茹でる。 ③炊けたごはん②のグリーンピースを混ぜ、出来上がり。 |
| だし昆布 | 適量 | |
| 塩/酒 | 小0.5/小1 | |
| グリーンピース | 80 g | |