



# 今月の食育目標

仲良く楽しく

食べましょう

# きゅうしよくだより

令和8年4月1日 光明第三こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を使った食育活動や行事食などを通じて、子どもが食に対して興味を持ち、食べる事が楽しいと感じられる給食作りを心掛けていきます。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心な美味しい給食を提供していきます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



旬の食材



**春キャベツ**

春キャベツはみずみずしくて柔らかく、甘みが強いのが特徴。風邪の予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果のあるビタミンCを多く含みます。



**スナップえんどう**

グリンピースの改良種で、さやが柔らかく、パリッとした食感が特徴。β-カロテンを多く含み、肌や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用や免疫力アップにつながります。




## 朝ごはんを食べて登園しましょう

### 朝ごはんは、脳と体の目覚まし時計

人は寝ている間もエネルギーを使うため、起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんには、脳や体に不足したエネルギーを補給する役割があります。

また、食べ物を消化吸収することによって体温が上がり、胃や腸に送られて動き出すことで排便も促されます。

### 朝ごはんをしっかりと食べるには

- ・夕食は決まった時間に食べましょう。
- ・家族と一緒に食べましょう。
- ・早寝、早起きで生活のリズムを整えましょう。
- ・昼間は元気に体を動かしましょう。



## ☆簡単 朝食レシピ☆



朝ごはんを食べないことによる栄養の偏りは肥満や糖尿病のリスクが高まります。また、朝食抜きの生活が続き、1日の食事が2食になってしまうことで十分な栄養が取れなければ貧血などの不調を招くこともあります。




家族の中で朝ごはんの大切さなどを話し、朝ごはんを食べないことを習慣化しないようにすることが大切です。今回は、朝食レシピとして紹介しましたが、おやつにもなる栄養バランスがよいレシピです。お子様にも出来る簡単なメニューですので、親子で作ってみるのも楽しいかもしれません。



## カップケーキピザ



《材料》(直径7~8cmのアルミカップ6個分)

卵	40g	
牛乳	100cc	
ホットケーキミックス	100g	
にんじん	20g	
ハム	2枚	
ピーマン	小1個	
ピザ用チーズ	適量	
ミニトマト	4個	
ホールコーン	適量	



### 〈作り方〉

- ① にんじんは千切り、レンジにかけて柔らかくしておく。
- ② ボールに卵を割って入れ、よくほぐす。
- ③ ②に牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ④ ハム、ピーマン、ピザ用チーズは千切りにし、ミニトマトは1/4等分にしておく。③をアルミカップ6個分に分け、具をのせる。オーブントースターに入れ、5分程度焼き様子を見る。
- ⑤ 更にアルミホイルをかぶせて5分焼く。
- ⑥ 竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

野菜たっぷりのピザにチーズや牛乳が入るのでカルシウムも摂れて栄養満点。