



給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会
2023年4月号 文責:林 るみ

暖かい陽気と共に、新しいクラスでの1年がスタートしました。
子ども達に安心しておいしい給食を提供できるよう頑張っていますので、よろしくお願い致します。

朝ごはんを食べましょう

毎朝、朝ごはんを食べていますか？お腹がすいたままでは思うように活動できません。朝のスタートに朝ごはんを食べることは、脳のエネルギーを補うだけでなく、私たちの体に様々な効果をもたらします。



朝ごはんを食べないと・・・

- ★脳のエネルギーが満たされず、ぼんやり過ごす
- ★集中力が持続しない
- ★体温も上がらず、体が冷えやすくなる
- ★イライラしがちになる
- ★腸が刺激されず、便秘になりやすくなる



朝ごはんを食べると



元気いっぱい！！

毎日朝食を食べるためには・・・



★早寝、早起きをしましょう

起きてすぐには食べられません。起きてから30分後位が食べやすい時間になります。また夕食が遅く、寝る時間も遅いと、朝は眠くてお腹が空かないことが考えられます。毎日同じ時間に食べることでお腹が空くりズムもできます。

★みんなでそろって食べましょう

大人も一緒に朝食を食べましょう。大人が食べる習慣がないと、子どもも食べる習慣に繋がりません。忙しい朝ですが一緒にの食卓で食べてみてはいかがでしょうか。

しっかり食べて元気に毎日を過ごしましょう

今月のレシピ

三色丼

～彩りよく、子ども達に人気のメニューです～

《材料》	4人分
①鶏ひき肉	150g
水	200cc
薄口醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
②人参	中1本
薄口醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
③たまご	2個
薄口醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1
④絹さや、グリーンピースなど	適量

《作り方》

- ①鍋に鶏ひき肉と水と酒を入れて、泡立て器でかたまりがないように良くほぐします。火にかけて沸騰したら薄口とみりんで味付けをし、煮汁の量が半分になるまで弱火で煮ます。
- ②人参は千切りにします。鍋に人参と水を入れて火にかけ沸騰したら、薄口とみりんで味を付け10分ほど弱火で煮ます。
- ③ボールに卵を割り入れて味をつけます。鍋に油をうすくひいて火にかけ、卵を入れます。卵が細かくそぼろ状になるまで混ぜながら火を通します。
- ④絹さやは筋を取り除きます。鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、一つまみの塩を入れ絹さやを1分茹でます。水にさっとさらしてザルにあげます。水気を拭き、1cm幅の斜め切りにします。
- ⑤丼にご飯をよそい、鶏そぼろ、卵、人参を彩りよく盛り付け、絹さやを添えたらできあがりです。

人参

1年中スーパーに並んでいる人参には、年に2回の旬があります。4～7月に旬を迎える「春夏人参」は、水分が多くやわらかいのが特徴です。生でも食べやすいため、サラダなどに向いています。10～12月に旬を迎えるものは「冬人参」と呼ばれ、甘みが強く、栄養価が高いと言われています。炒め物や煮物などの加熱調理に向いていて、調理することで甘みが強く出るという特徴があります。