

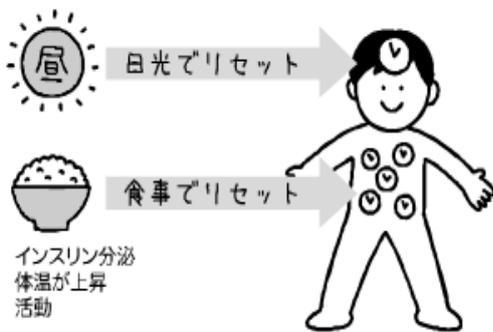
5月給食だよ!

朝ごはんは元気にスタート!

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で疲れも出やすい時期です。朝ごはんをしっかりと食べて登園できる習慣がつくと、1日を元気に過ごせますね。

<朝ご飯で体内時計を整えよう>

人間の体内時計は、昼間は覚醒状態、夜間は睡眠状態となります。朝ごはんは、眠りから活動に向かうリズムをリセットして整える重要な役割をしています。



<朝ごはんは栄養補給>

子どもは活動のために加え、成長のためのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。子どもにとっては1回1回の食事からの栄養補給がとても大切です。



<朝ごはんを作るコツ>

●毎日、似たようなメニューでもOK!
簡単でも健康的な朝ごはんをめざしましょう。



●加工食品を上手に活用しましょう
ウインナーやハムをサラダやスープの具にすればうまみが出て食べやすくなります。
また、惣菜の「ひじきの煮物」「切干大根」などをごはんに入れて混ぜ込んでもOK。

●前日の夕食づくりの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう
夕食を作る時に、翌日に使うことができる野菜と一緒に切っておいて、朝食づくりの時短につなげましょう。また、途中まで煮て小鍋に取り分けておいて、朝に雑炊の具にするのも良いですね。
夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。



キャベツのミルクスープ

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ!

(材料 2人分)

キャベツ	100g
ベーコン	30g
牛乳	250cc
洋風だしの素	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- ① キャベツとベーコンは5ミリくらいの幅に切ります。
- ② 鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいの水を入れて蓋をして中火で加熱します。
- ③ キャベツがしんなりしたら牛乳と洋風だしの素を加え、沸騰直前まで加熱し、味をみて必要なら塩・こしょうします。

※手軽なので、朝ごはんの一品としてもOK!
にんじんやキノコなど、他の野菜類を加えてもおいしいです。