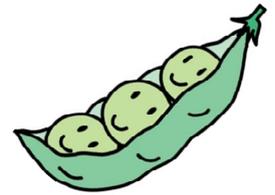


# 給食だより



飯田市保育家庭課

入園・進級から1か月がたち、保育園での生活にも慣れてきた頃でしょうか。こどもたちも新しい環境でがんばって、疲れが出てくる頃だと思います。お休みの日にはたっぷり休養して疲れをとり、元気に保育園に来てくれることを願っています。リフレッシュといっても、生活リズムが乱れるほどいつまでも寝ているのは逆効果です。お休みの日でも、なるべく規則正しい生活を送るように心がけましょう。



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、こどもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、こどもたちにも自然と生活リズムが身につきます。



## ミニ食材図鑑

### グリーンアスパラガス

穂先が締まっていて、ずっしり重く茎が太く、切り口がきれいで水分を感じるものがおいしい



### いわし

身に比べて頭が小さく見え、腹太りしたものが美味



### グリーンピース

さやつきの場合はさやがふっくらとしてピンと張ったもの、むき身では粒が揃っていて緑色の濃いものを選ぶ



### あさり

模様がくっきりして口が閉じ、塩水に浸すと水管を出すものが新鮮

手作りおやつはいかが？ 保育園の春のおやつ

### ～よもぎおやき～

材料 (大人2、こども2人分)

よもぎ・・・15～20g

小麦粉・・・150g

ベーキングパウダー・・・3g

上白糖・・・50g

卵・・・1個

牛乳・・・60cc (大さじ4)

焼き油・・・6g (大さじ1/2)

重曹・・・少々

作り方

①よもぎは重曹を使って茹で、水にさらしてあくを抜き、細かく切り、牛乳と一緒にフードプロセッサーにかける。

②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせてふるう。

③卵を溶きほぐし、①を混ぜる。②を加えてさらに混ぜる。

④ホットプレートで色よく焼く。



お子さんとよもぎ摘みをしたら、ぜひ一緒に作ってみてください