



たべるのだいすき



入園・進級から1か月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。朝食には、エネルギー源となるご飯やパン、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆をいっしょに摂ると効率よく身体が動くようになります。

お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

旬の食材雑学 キャベツ

キャベツはヨーロッパが原産国です。「胃腸の調子よくなる」薬草として食べられていました。日本に伝わったのは江戸時代で、当時は観賞用として扱われており、食べるようになったのは明治時代からです。

食育クイズ

- Q 茶碗1杯分のご飯は米何粒が入っている?
- ①約300粒
 - ②約1000粒
 - ③約3000粒

答えはプリント一番下にあります

今月の旬の食材

5月の給食に取り入れています♪

| | | |
|--|----------|--|
| | アスパラガス | |
| | キャベツ | |
| | じゃがいも | |
| | そらまめ | |
| | たけのこ | |
| | いちご | |
| | グレープフルーツ | |
| | メロン | |
| | さわら | |

☆レシピ紹介☆

アスパラツナサラダ

(4人分材料)

アスパラ7本、人参1/3本、キャベツ1/5個、ツナ缶1缶、コーン缶1/2缶
☆ドレッシング…油大さじ2、酢小さじ4、砂糖大さじ1、塩小さじ1

(作り方)

- ①アスパラは斜め薄切り、人参・キャベツは千切りにする。
- ②①の野菜を茹でる。
- ③茹であがった野菜の水分をよく絞り、ツナ缶、コーン缶、☆でよく和える。

食育クイズの答え…③

品種や炊き方によっても違いますが、茶碗1杯のご飯の重さは約150gです。米は炊くと水を吸って膨らむので、ご飯の重さは米の重さの約2.3倍。ここから考えると茶碗1杯分の米の重さは約65g。65gの米粒を数えると、約3250粒になります。

